S8 PLUS
KIŞ SPORLARI DERGİSİ

# 2018 KIŞ OLİMPİYATLARI KORE'DE

## BİR RÜYA GERÇEK OLUYOR: TÜRKİYE 2026 KIŞ OLİMPİYAT OYUNLARI'NA ADAY OLUYOR

## TÜRK KAYAĞINDA DEVRİM BAŞLADI: KAYAK AKADEMİSİ KAPILARINI AÇTI

OLİMPİYAT OYUNLARI ÖZEL SAYISI

ORDU'DA DAĞLAR EMİN ELLERDE

ISSN 2149-1178
9 772149 117000
KIŞ 2018 Fiyatı: 10₺

KIŞ SPORLARI DERGİSİ

ZORLADIĞIN HER LİMİT SENİ BİR ADIM ÖNE TAŞIR.

# SENİN LİMİTİN NE?

Head kayak ürünleri, Head markasının
Türkiye'deki tek distribütörü
Türkiye Kayak Federasyonu'dur.

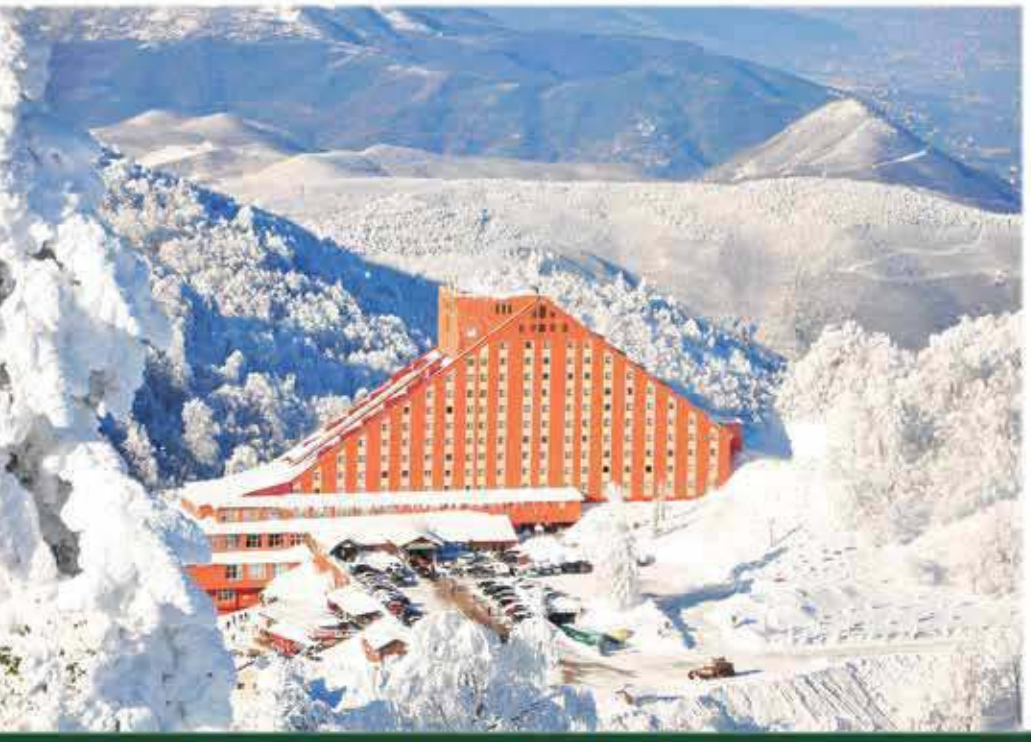
TÜRKİYE KAYAK FEDERASYONU
Nasuh Akar Mah. Türkocağı Cad. 1398. sok.no:4/9-10 Balgat ANKARA
Tel: +90 312 285 11 31 www.tkf.org.tr

KAYAK AKADEMİSİ
Merkez mah. Selimiye Cad. Güzle İş merkezi No:1 Şile yolu
Rapsodi Evleri yanı 34782 Çekmeköy / İSTANBUL / TÜRKİYE
Tel: +90 216 504 40 75 www.tkfkayakakademisi.com

TÜRKİYE
KAYAK
FEDERASYONU

THE GREEN PARK
HOTELS & RESORTS
KARTEPE RESORT & SPA

# BOL KARLI TATİL FIRSATLARI KIŞ BOYUNCA BURADA



Rezervasyon: **(262) 315 47 00**

TheGreenParkHotelKartepe _TheGreenPark_ TheGreenPark

**Bu mutluluk İstanbul'a sadece 1 saat uzaklıkta.**

This happiness is only an hour away from Istanbul.

444 PARK 7275

www.thegreenpark.com

SWAY
HOTELS
Kayak
başladı!

44 40 40 9 | /swayhotels www.swayhotels.com | PALANDÖKEN

# EXUMA

## SPOR VE SPORCU GİYİM ÜRÜNLERİ

www.exuma.com.tr

www.facebook.com/exuma.com.tr

www.instagram.com/exumasports

www.n11.com/magaza/exuma

www.hepsiburada.com/magaza/exuma

# TÜRK MİLLİ TAKIMINI GİYDİRMEK EN BÜYÜK GURURUMUZ

# Kayak ve Eğlenceyi Zirvede Yaşayın

Mirada del lago ★★★★

Melikgazi İlçesi Tekir Yaylası, Erciyes Dağı 38400 Kayseri / TURKEY
T: +90 352 342 2100 F: +90352 342 2024
infodellago@miradahotels.com
www.miradahotels.com

mirada
del lago
★★★★

Melikgazi İlçesi Tekir Yaylası, Erciyes Dağı 38400 Kayseri / TURKEY
T: +90 352 342 2100 F: +90352 342 2024
infodellago@miradahotels.com

www.miradahotels.com

# İÇİNDEKİLER

044

080

**↑ OLİMPİYAT HAZIRLIKLARI**
EYOF'TA YAPILDI
Erzurum'da 12-17 Şubat 2017 tarihleri arasında gerçekleştirilen Avrupa Gençlik Kış Olimpik Oyunları'nda (EYOF) Türkiye büyük bir başarı sağladı.

100

**← KIŞIN OLUR**
TATİLİN EN GÜZELİ
Kar, dünyanın hem en dinlendirici hem de en yorucu şeyi. Yağışını izlemek, sonsuz beyaz bakarak sıcak içeceğinizi yudumlamak, tüm yorgunluğunuzu alır götürür. Kar, kışın simgesidir. Tatil tüm dünyada yazla özdeşleşmiş olsa da aslında kış tatilleri, en güzel hikâyeleri yaratır. İster uçakla, ister gemiyle, isterseniz trenle. Büyülü yolculuk başlasın. Masalsı yerlerin, ülkeler arası gezilerin tadına kışın da varmaya ne dersiniz.

**↑ BİR RÜYA GERÇEĞE DÖNÜŞÜYOR TÜRKİYE HEDEFE KİTLENDİ:**
2026 KIŞ OLİMPİYAT OYUNLARI
Türk kayağı, tarihi bir dönemece hazırlanıyor. 2014 yılında göreve gelen Türkiye Kayak Federasyonu Başkanı Mehmet Erol Yarar ve yönetim kadrosu daha ilk günden hedeflediği Kış Olimpiyat Oyunları'na ev sahipliği yapmak için artık süreç başladı.

084

**↑ TÜRK KAYAĞINDA DEVRİM:**
KAYAK AKADEMİSİ
Başkan Erol Yarar öncülüğünde Türkiye Kayak Federasyonu'nun kayağı tabana yaymak için en büyük projesi olarak değerlendirilen Kayak Akademisi'nin ilki İstanbul'da açıldı.

## ↑DÜNYA KUPASI TAMAM
### DÜNYA ŞAMPİYONASI'NI DA İSTİYORUZ

Olimpiyat Oyunları'nın ev sahipliği için önemli bir organizasyon sınavı olarak görülen Snowboard Dünya Kupası'nın Kayseri ayağını Büyükşehir Belediyesi Erciyes A.Ş. Yönetim Kurulu Başkanı Murat Cahit Cıngı ile değerlendirdik.

## ← HER DÖNEME UYGUN
### BESLENME

Klinik ve Sporcu Beslenme Uzmanı Raysa Büyükbahar, her sporcunun kendisine özel bir beslenme planı olması gerektiğini belirtip "Sporcular antrenman günlerinde hangi yiyecekleri, hangi zaman aralıklarıyla ve ne kadar tüketeceklerini deneyip; kendilerine en uygun beslenme planını bir Sporcu Beslenme Uzmanı yardımıyla belirlemeli" dedi.

## ↑BİR FİNCAN SICAK ÇİKOLATANIN FAYDALARI

Siz siz olun sıcak çikolata deyip elinizin tersiyle itmeyin. Çünkü gerçek bir sıcak çikolatanın vücuda sağladığı faydalar saymakla itmez. Antioksidan özelliğinden mi bahsedelim, hafıza güçlendirici etkisinden mi?


**TÜRKİYE KAYAK FEDERASYONU**

**İMTİYAZ SAHİBİ**
TÜRKİYE KAYAK FEDERASYONU ADINA/
PUBLISHER ON BEHALF OF TKF
Erol Mehmet Yarar

SORUMLU MÜDÜR/
RESPONSIBLE EDITOR
Necip Fazıl Kishalı

YÖNETİM YERİ/
MANAGEMENT LOCATION
Türkiye Kayak Federasyonu Genel Merkez
Türkocağı Cad. Nasuh Akar Mah. 1398 Sok.
No: 4/9-10 Balgat/Ankara
Tel: 0312 2851131 - 0312 2851132
www.tkf.org.tr

GENEL YAYIN VE SANAT YÖNETMENİ/
EDITOR AND ART DIRECTOR
Deniz Özcan

DIŞ İLİŞKİLER VE REKLAM KOORDİNATÖRÜ/
FOREIGN AFFAIRS AND ADVERTISING COORDINATOR
Nur Erden

SPORTİF DANIŞMAN/
SPORTS ADVISER
Doç Dr. Fatih Kıyıcı

YÖNETİM KURULU ÜYESİ/
EXECUTIVE COMMITTEE MEMBER
Yusuf Zeytun

YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ/
EDITOR IN CHEF
Onur Salman

EDİTÖRLER/EDITORS
Alican Keser, Alperen Delibaş, Burak Ulasman,
Emrah Ersoy, Harika Özatıcı
Mine Kasapoğlu, Onur Çam (Fotoğraf/Photograph)
Gökçe Çalışkan (İngilizce/English)
Sevcan Karcı (Redaksiyon/Copydesk)
Yıldız Tokmak (Sosyal Medya/Social Media)
Özge Önder (Basın Danışmanı/ Press Advisor)

BASKI, CİLT/PRINTING
Ege Reklam Basım Sanatları San. Tic. Ltd. Şti.
Esatpaşa Mah. Ziyapaşa Cad. No:4 34704 Ataşehir/ İSTANBUL
www.egebasim.com.tr

YAYIN TÜRÜ/TYPE OF PUBLICATION
Global, Süreli/Periodical



S8 Plus'ın tüm yayın hakları Türkiye Kayak Federasyonu'na aittir. Dergide yayımlanan yazı ve fotoğrafların tüm hakları Türkiye Kayak Federasyonu'na, yayımlanan ilanların sorumluluğu ise ilan sahiplerine aittir. İzin alınmaksızın tümüyle ya da kısmen kullanılamaz. S8 Plus basın meslek ilkelerine uymayı taahhüt eder.

# OLİMPİYAT YOLUNDA

Yılların hızla aktığını, 4. sayımızda daha iyi anladık. 4 yıl yoğun çalışma ve mücadeleyle geçti. Dünya Kupası derken Dünya kupaları demeye başladık. Bu yıl 2 Dünya Kupası, 1 Kıtalararası yarış organize ediyoruz. 2026 Olimpiyatları'na aday konumuna geliyoruz. Temsil ettiğimiz her branşta gelişmeler sevindirici. Artık büyüklerde, Dünya kupalarında temsil edilmeyi başarıyoruz. Uluslararası madalyalar, lisanslı sporcu sayılarımızdaki artış, gelişen kayak merkezlerimiz ve hızla gelişen kış sporları; kış turizm vizyonumuzun meyveleri.

Dünyanın ilgisini çeken kayağı şehre getirme vizyonumuzla İstanbul'da birincisini kurduğumuz Kayak Akademisi, üç yaşından itibaren her kayak severe 12 ay kayak öğrenme ve geliştirme imkanı sunuyor.

Kıtalararası antrenman sezonlarıyla milli sporcularımıza tüm yıl, kayaklarını geliştirme imkanı sunmuş olduk. Ülkemizin, ilk tam teşekküllü kayak bakım merkezini Erzurum'da kurduk. Her biri anlatması kolay fakat çok emek isteyen gelişmeler.

Önümüzde yeni bir Olimpiyat var. Kore'ye gidiyoruz. Bazı branşlarda ise ilk defa katılacağız. Heyecan dorukta. Son yarışlar, bizim için çok önemli. Gerekli puanları alarak katılmayı garanti altına almamız gerekiyor.

Dünyanın en güzel sporunu yapıyoruz. Doğal ortamda, temiz havada, gelin gibi süslenmiş karlı dağlarda... Rüzgarı hissetmek, vücudumuzun tüm adale ve eklemlerinin hareket halinde olması ve kayak yapmanın dayanılmaz adrenalini, doyulmaz bir mutluluk ve sonunda şömine başında sıcak içeceklerle dostlarla sohbet... Kısaca kayak, bir spor olmanın çok ötesinde sosyal bir ortam ve yaşam biçimi.

Allah'ın lütfettiği bu güzel ortamın, gelişmesi için ülkemizde her şey mevcut. Tek eksiğimiz organize bir şekilde yatırımları uluslararası standartlarda yapmak ve işletmek. Bu konuda; Turizm Bakanlığı'nın federasyonumuza verdiği görev, ülkemizde kayak sporuna uygun dağların tespiti ve sınıflandırılmasıdır. Bu görev için 10.000 kilometreyi aşkın bir keşif ve gezi programı bugüne kadar icra edildi. Birinci etap, Aralık sonu itibariyle tamamlanmış olacak. İkinci etap ise Ağustos 2018'de sona erecek.

Bütün bu çabalar sonucunda ülkemizde kış sporlarının gelişmesini sağlayacağız. Kış turizminin gelişmesiyle Doğu'nun makus tarihi son bulacak. İktisadi gelişimle birlikte göç tersine çevrilecek ve bölgenin kalkınması sağlanacak.

Gençleri, daha parlak bir gelecek bekliyor ve onlara daha iyi bir dünya emanet etmeliyiz. Gençler gelecek için bizlerden daha yüksek hedefler koymalılar.

Dördüncü sayımızda yılların hızla geçtiğini fark etmekle beraber, arkamıza bakınca bizle birlikte çalışanların emeklerini ve eserlerini görmenin mutluluğunu yaşıyorum. Ekip arkadaşlarıma teşekkür ediyorum. Tüm kayak severlere güzel ve bol karlı bir sezon diliyorum.

**EROL MEHMET YARAR**
**Türkiye Kayak Federasyonu Başkanı**

**erolyarar@tkf.org.tr**

# KAR DAĞDA KAYAK ŞEHİRDE!

## Kayak Akademisi açıldı.

Türkiye'nin en deneyimli eğitmenleri eşliğinde,
güven içinde kayak öğrenin ve geliştirin.

TÜRKİYE
KAYAK
FEDERASYONU

KAYAK AKADEMİSİ

**www.tkfkayakakademisi.com**

*Merkez mah. Selimiye Cad. Güzle İş merkezi No:1 Şile yolu*
*Rapsodi Evleri yanı 34782 Çekmeköy / İSTANBUL / TÜRKİYE*

**Tel: +90 216 640 40 27-28**

**www.tkf.org.tr**

/tkfkayakakademisi /tkfkayakakademi /tkfkayakakademisi

**SINIRLI SAYIDA KAYITLARIMIZ DEVAM ETMEKTEDİR.**

# TKF 3. **TURİZM ŞÛRASI'NDA**

**KÜLTÜR VE** Turizm Bakanlığı tarafından ilk olarak 1998'de, ikinci kez 2002'de yapılan Turizm Şurası'nın; üçüncüsü, 15 yıl aradan sonra 1-3 Ankara'da gerçekleştirildi. Türkiye'nin uluslararası rekabet ortamında imajı ve marka değerinin yükseltilmesi hedefinin, masaya yatırıldığı 'Tam Zamanı' başlıklı şûrada, Türkiye'nin turizm alanında 2023 hedeflerine ulaşması yolundaki vizyonunu da ortaya kondu. Türkiye Kayak Federasyonu Başkanı Sayın Erol Yarar, Başkan Vekili Ahmet Haşimoğlu ve Yönetim Kurulu Üyesi Hüseyin Pehlivan, Beştepe Millet ve Kongre Merkezi'nde düzenlenen 3. Turizm Şûrası'na Türkiye Kayak Federasyonu adına katıldı. Düzenlenen oturumlarda kayak ve kış turizminin önemi anlatıldı.

# 45 YAŞINDA **AMA ZİRVEDE...**

**JAPONYA KAYAKLA ATLAMASININ** efsane isimlerinden biri olan Noriaki Kasai, kariyerindeki şampiyonluklarına bir yenisini daha ekledi. 45 yaşındaki tecrübeli sporcu, Sapporo'da düzenlenen Japonya Ulusal Şampiyonası'nda geniş tepede şampiyon oldu. Kasai, 130.5 ve 134 metrelik atlayışlarıyla mutlu sona ulaştı. Bu şampiyonluğun kendisini çok mutlu ettiğini dile getiren Japon sporcu, "Yeniden kendime güvenmeye başladım. Beklediğim gibi yaşım ne olursa olsun gelişmeye devam ediyorum. Yeni sezon için büyük bir heyecan duyuyorum" ifadelerini kullandı.

# ERCİYES'E **MÜKEMMELLİK ÖDÜLÜ**

**TÜRKİYE'NİN EN** önemli kış turizm merkezlerinden Erciyes, büyük bir ödülle onurlandırıldı. Coğrafi konumu ve uluslararası teknik olanakları ile dünyanın sayılı kayak merkezi konumundaki Erciyes Evrensel Kış Sporları ve Turizm Merkezi, dünya çapında önemli tatil ve seyahat destinasyonlarına verilen 'Tripadvisor Mükemmellik Sertifikası'na layık görüldü. Ziyaretçilerin yaptığı yorumlar sonucu 2016 yılında da 'Mükemmellik Sertifikası' ödülü alan Erciyes Kayak Merkezi 2017 yılında da konuklarının değerli görüşleri ile tekrar mükemmellik ödülü almaya hak kazandı.

# FATİH ARDA İPCİOĞLU'NDAN **TARİHİ BAŞARI**

**TÜRKİYE KAYAKLA** atlama branşında kısa sürede önemli bir yol kat etmeyi başardı. Kayakla atlama A takım sporcumuz Fatih Arda İpcioğlu, tarihe adını bir kez daha yazdırmayı başardı. Şubat ayında Lahti'de düzenlenen Kayakla Atlama Dünya Şampiyonası'nda atlayış yapan ilk Türk sporcu olan Arda, Ağustos ayında Japonya'nın Hakuba şehrinde düzenlenen Kayakla Atlama Yaz Grand Prix yarışlarında Dünya Kupası barajını aşmayı başardı.

# SPOR TOTO'DAN TÜRKİYE'YE DESTEK.

Spor kulüplerimize
**3 Milyar 73 Milyon ₺**

Halkımıza
**32 Milyar 505 Milyon ₺**

Ülkemize **3.720 adet**
yeni spor tesisi

Vergiler yoluyla hazinemize
**19 Milyar 18 Milyon ₺**

SPORTOTO
TEŞKİLAT BAŞKANLIĞI

www.sportoto.gov.tr

## SGAMBEDA 28 YAŞINDA...

**İTALYA'NIN EN** önemli kayak organizasyonlarından biri olarak değerlendirilen uzun mesafe yarışı 'The Sgambeda', 2 Aralık'ta 28 yaşını kutladı. İtalya'nın kuzeyinde, İsviçre sınırına yakın olan Livigno bölgesinde düzenlenen yarışta hem profesyonel hem de amatör sporcular, 35 kilometrelik parkurun keyfini yaşadı. 8-17 yaş aralığındaki katılımcılar, bu heyecanı bir gün sonra yaşadılar.

## SON TEKNOLOJİ TESİSLERE SAHİP

**28 FARKLI** dilde 49 web sitesi, yaklaşık 96 milyon üye, 500 milyonun üzerinde yorum ve aylık 390 milyonu aşan ziyaretçi sayısıyla dünyanın en büyük seyahat sitesi olan Tripadvisor, bu ödüllü ziyaretçilerden sürekli olarak yüksek puanlı yorum alan ve üstün konukseverlik sergileyen kuruluşlara veriyor. Erciyes, son teknoloji ürünü mekanik tesisler, 102 kilometre uzunluğunda 34 farklı kayak pisti, ulaşım imkânları, konaklama ve sosyal imkânları ile kayak severlerin dikkatini çekiyor.

maximum

SİNEMA KEYFİ MAXIMUM'DA!

# Cinemaximum'da her gün ilk seans 7 TL, Maximum Menü %25 indirimli.

NE DİLERSEN DİLE **MAXIMUM MOBİL'DE**

## HEMEN İNDİR

Download on the App Store

ANDROID APP ON Google Play

Ayrıntılı bilgi: maximum.com.tr

Ziraat Maximum Kartlar, ön ödemeli kartlar, Şirket Kredi Kartları ve Vadematik kartlar uygulamaya dahil değildir.

# BUNLARI BİLİYOR MUYDUNUZ?

## 1972

Avrupa ve Güney Amerika, Kış Olimpiyat Oyunları'nın ev sahipliği konusunda çok şanslı. Tarih boyunca oyunların büyük çoğunluğuna bu iki kıta ev sahipliği yaptı. İlk kez 1972 yılında oyunlar, bu iki kıtanın dışına çıktı ve Japonya'da Sapporo'da düzenlendi

## ALBERTVILLE

Tarihte Kış Olimpiyat Oyunları'na ev sahipliği yapan en ufak yer Albertville'dir. Fransa'daki komün, 1992 yılında bu şerefe erişti.

## 1936

En son 1936 yılında yaz ve kış olimpiyat oyunları aynı ülkede düzenlendi. Bu şansa sahip olan ülke Almanya'dır.

## 1960

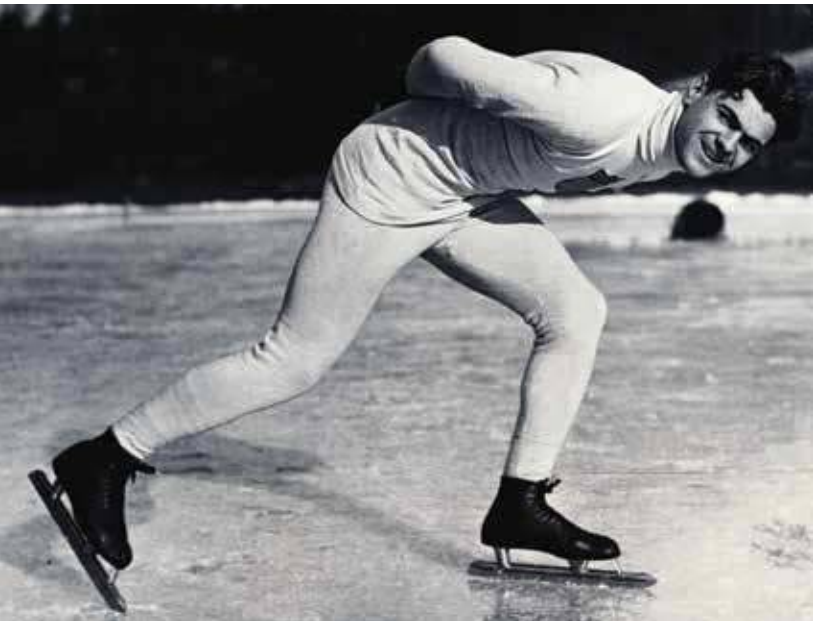
1960 yılında Squaw Valley'nin ev sahipliğinde düzenlenen Kış Olimpiyat Oyunları'nda açılış ve kapanış seremonilerini Walt Disney gerçekleştirdi.

## 1980

Kış Olimpiyat Oyunları için olmazsa olmaz kar. Ancak karın yeterli olmadığı anlarda suni karda kullanılıyor. Peki, ilk kez suni kar ne zaman kullanıldı? 1980 yılında Lake Placid'deki oyunlar bu anlamda bir ilki barındırıyor.

## 10

Kayaklı koşu sporcusu Rus Raisa Smetanina en fazla Olimpiyat madalyası kazanan kadın sporcu unvanını sahibidir. Smetanina, 4'u altın, 5'i gümüş ve 1'i bronz olmak üzere 10 Olimpiyat madalyasının sahibi durumunda.



## TARİHTE İLK

Tarihteki ilk Kış Olimpiyat Oyunları altın madalyasını Amerikalı Charles Jewtraw kazandı. Jewtraw 500 metre sürat pateninde şampiyon olmuştu.

## SOCHI

Kış Olimpiyat Oyunları tarihinin hava ısısı anlamında en sıcak ev sahibi Sochi'ydi.

## 2014

Maalesef ki, kadınlar spor dünyasında erkeklerin gölgesinde kaldı. Bu durum hem yaz hem de kış sporları için geçerli. Kış sporlarının Formula 1'i olarak değerlendirilen kayakla atlamada kadınların olimpiyat macerası ancak 2014'te Sochi'de düzenlenen oyunlarda başladı.

## 91

Amerikalı Shea ailesi 3 nesil Olimpiyat Oyunları'na karılan ilk aileydi. 91 yaşındaki baba Jack sürat pateninde iki kez Olimpiyat Altın Madalyası'nı boynuna geçirdi. Oğul Jim, 1964 Innsbruck Olimpiyat Oyunları'nda Amerikan Takımı'nın bir üyesiydi.

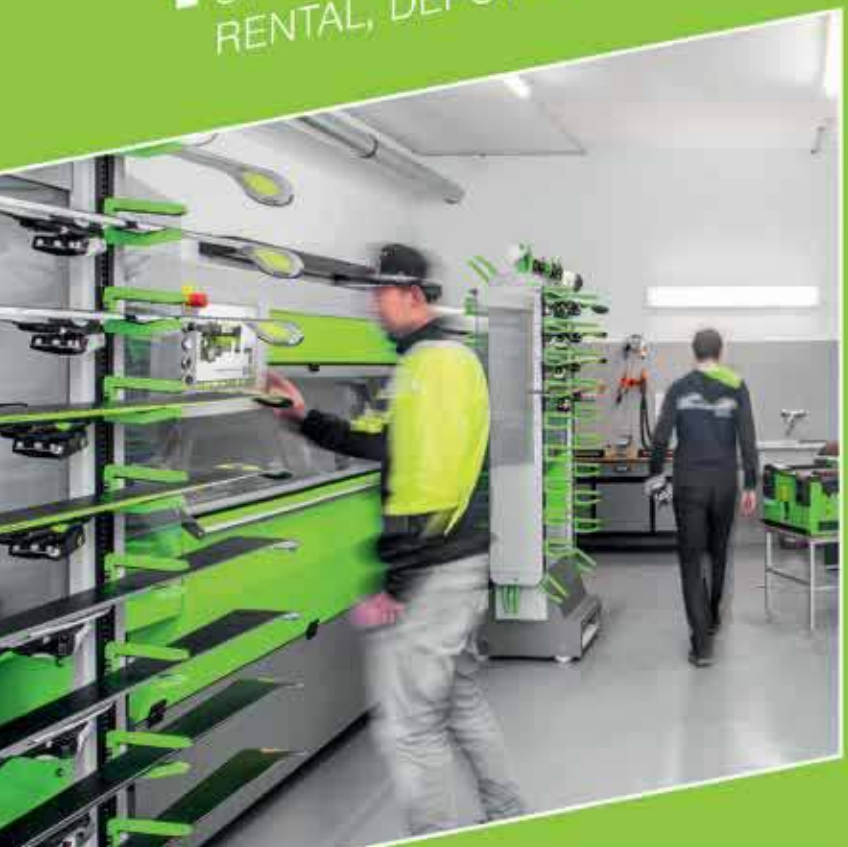
## 1896

Yunan Dimitrios Loundras, Olimpiyat Oyunları tarihinin en genç madalya sahibi sporcusudur. 1896'da Dimitrios boyuna bronz madalyayı geçirdiğinde sadece 10 yaşında ve 218 günlüktü.

First Class
WINTERSTEIGER
Rental & Depot Solutions

# WINTERSTEIGER – YOUR ONE-STOP SUPPLIE

- LOCKER SYSTEMS
- SKI & SNOWBOARD SERVICE MACHINES
- STORAGE & DRYING SYSTEMS, SHOP FURNITURE, RENTAL, DEPOT & POS SOFTWARE

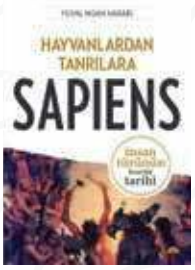


www.wintersteiger.com/sports

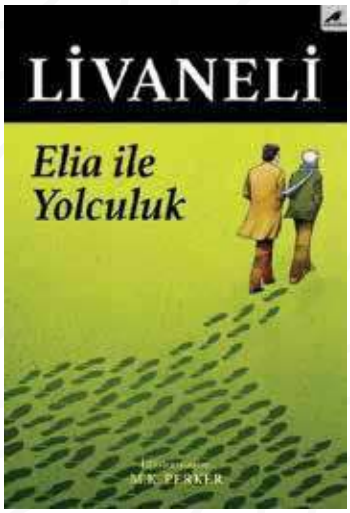
AJANDA

# NE OKUMALI

## HAYVANLARDAN TANRILARA SAPIENS
### *Yuval Noah Harari*




Homo sapiens neden ekolojik bir seri katile dönüştü? Para neden herkesin güvendiği tek şey? Kadınlar üstün sosyal becerilere sahipken, neden çoğu toplum erkek egemen? Güç elde etmekte böylesine yetenekli olan insanlar neden bu gücü mutluluğa dönüştürmekte başarısızlar? Geleceğin dini bilim mi? İnsanların miadı çoktan doldu mu? 100 bin yıl önce yeryüzünde en az altı farklı insan türü vardı. Günümüzdeyse sadece Homo Sapiens var. Diğerlerinin başına ne geldi ve bize ne olacak? Çoğu çalışma insanlığın serüvenini ya tarihi ya da biyolojik bir yaklaşımla ele alır, ancak Harari 70 bin yıl önce gerçekleşen Bilişsel Devrim'le başlattığı bu kitabında gelenekleri yerle bir ediyor.

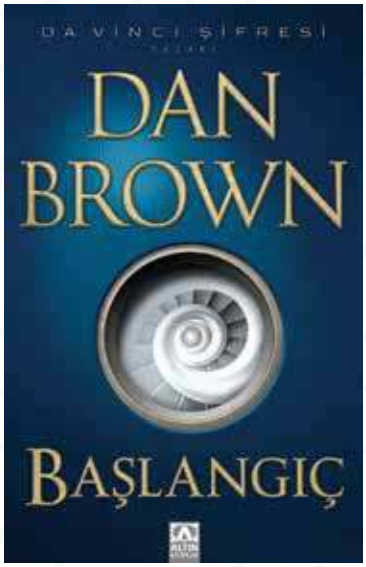



## ELİA İLE YOLCULUK
### *Zülfü Livaneli*

Dünyaca ünlü sinema ustası ve yazar Elia Kazan, kendini bir Amerikalı ya da Yunan gibi değil, bir Anadolulu gibi hissederdi. Pek çok oyuncuyu onunla birlikte çalışmaya "Anadolu gülüşü" dediği yetenekle ikna ederdi. Bu yetenek Kazan'ı, hayatı boyunca taşıyacağı "işbirlikçi" etiketinden kurtaramadı. McCarthy dönemindeki hataları, onu ömür boyu kovaladı. Üçüncü Oscar'ını bile üzüntüyle kaldıran Kazan, belki biraz avunmak ve arınmak için annesinin dizlerine koşan bir çocuk gibi, memleketi Kayseri'nin yollarına düştü.

## MELEĞİN KANATLARI
### *Yonca Tandoğan*

Biri hayatının aşkını diğeri ise hayatının intikamını arayan iki kadın. Birinin en sevdiklerini diğerinin ise en nefret ettiklerini barındıran, iş ve cemiyet dünyasının gözdelerinden bir aile. Sırça fanuslarında varlıklı ve korunaklı bir yaşam sürerken Kader hepsini bir araya getirir, aşk ve intikam birbirine karışıp, güçlü güçsüze, haklı haksıza, masum katile, melek şeytana dönüşür.
Çevrelerindeki aile üyelerinin ve arkadaşlarının da yan hikâyeleri ile zenginleşen bu çağdaş aşk hikâyesi farklı aşamalardan geçerek ve taraflarına bedeller ödeterek sona doğru gider. Bu sonun mutlu olup olmayacağı başka bir "Meleğin Kanatları"nda saklıdır...




## BAŞLANGIÇ
### *Dan Brown*

Piskopos, haham ve ulema birbirlerine baktılar, sıkılmış görünüyorlardı. Piskopos, "İlginç bir girizgâh Bay Kirsch. Bize göstereceklerniz dünya dinlerinin temelini sarsacakmış gibi konuşuyorsunuz," dedi. Genç adam kutsal metinlerin saklandığı bu eski mahzende etrafına baktı. Temellerini sarsmayacak, yıkacak, diye düşündü. Din adamları üç gün içinde bu sunumu bir etkinlikle insanlara duyuracağını bilmiyorlardı. Bunu yaptığında tüm insanlar, dini öğretilerin gerçekten de ortak bir noktası bulunduğunu anlayacaklardı: Hepsinin tümden yanlış olduğunu...

Lâl
BAHÇE

Başakşehir'in 3.625 m² alanda %79 Yeşil alana sahip tek projesi

Tamamı 4+1 den oluşan 36 ferah, butik daire

HYK
YAPI

KİPTAŞ

**0 (212) 809 03 80** | www.lalbahce.com

AJANDA

# NE DİNLEMELİ

## DELİNİN YILDIZI

### Vega

Türk Rock Müziği'nin mihenk taşı Vega, GRGDN Müzik etiketiyle yayınlanan 10 şarkıdan oluşan yeni albümleri "Delinin Yıldızı" ile büyük bir başarı daha yakaladı. Deniz Özbey ve Tuğrul Akyüz'den oluşan Vega, yeni albümü müzikal geçmişlerindeki uzun yol arkadaşları Serkan Hökenek ile birlikte kaydettiler.

## ŞİPANE TÜRKÜLERİ

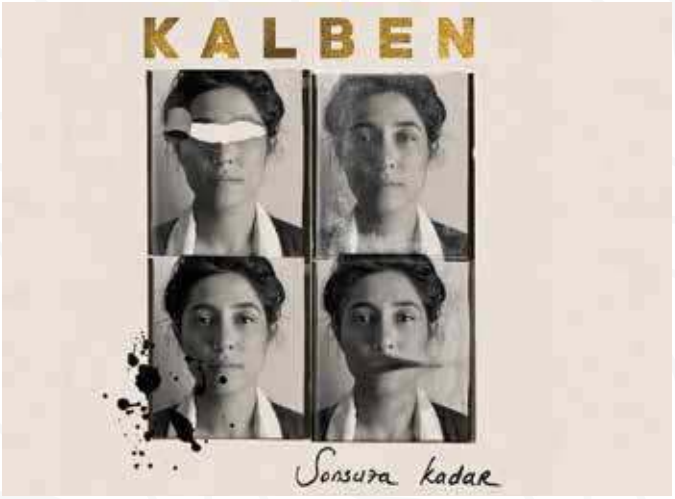
### Veysel Diker

Ünlü oyuncu Veysel Diker'in, dokuz anonim türküden oluşan "Şipane Türküleri" albümünün ilk çalışması, Trakya türküsü "Ayletme Beni" Garaj Müzik etiketiyle dijital platformlar üzerinden müzikseverlerin beğenisine sunuldu.

## SONSUZA KADAR

### Kalben

Albümde yine 13 şarkı var ve 13, yeni Türk müziğine uğurlu geliyor. "Sonsuza Kadar"da Berkant Ali İncesaraç'ın müziğiyle Kalben'in sözlerini birleştiren ve birbirlerine dokunmadan geçip gidenlerden bahseden 'İnsanlar'; ve sözü müziği Nil Karaibrahimgil'e ait olan 'Rüzgar' dışında tüm söz ve müzikler Kalben'in. Düzenlemeleri ilk albümde olduğu gibi Berkant Ali İncesaraç üstleniyor.




## DIVIDE

### Ed Sheeran

Yayımladığı 'Shape Of You' ve 'Castle On The Hill' single'ları ile dinlenme rekorları kıran Ed Sheeran'ın merakla beklenen "÷ (DIVIDE)" albüm, beklediği ilgiyi gördü. 2016 senesinde Thinking Out Loud şarkısıyla Grammy almasının ardından kendi deyimi ile iPad'i ve enstrümanları ile beraber İngiltere kırsalında inzivaya çekilen; akıllı telefonlardan ve akılsız insanlardan uzakta kendini çalışmaya veren Sheeran üçüncü albümünü sanatçı sağduyusuyla hazırlamış.

## DÖNERSEN ISLIK ÇAL

### Manuş Baba

Manuş adını çocukluk dönemi anneannesinin kendisine küçük, güzel çocuk anlamında Manuş olarak seslenmesiyle almıştır. ''Baba'' ise bebekken konuşmaya başladığında ağzından çıkan, ilk sesleniş, ilk kelimedir. İnsan olabilmenin o derin kaygısını taşımanın ve bunun için emek harcamanın önemini kendi babası ile keşfettiğini dile getiren sanatçı; çocukluk ve ilk gençlik dönemi arasında kendisinde bıraktığı hatırası önemli izler ile kendi babasının, Manuş Baba karakterinin oluşmasında ve ismini bu şekilde duyurmasında önemli etkileri olmuştur. Manuş Baba için, Antalya'dan İstanbul'a uzanan müzik yolculuğu birçok yeniliği de beraberinde getirdi. 2016'nın başlarında "Albümsüz Türkiye Turnesi" kapsamında birçok şehirde dinleyenleriyle buluşan sanatçı, "Birbirimize İyi Gelelim" diyerek sevginin gücüne dikkat çekti.

YENİ DISCOVERY

# DOĞANIN YENİ HARİKASI.

landrover.com.tr / 0850 252 30 30

LAND ROVER

ABOVE & BEYOND

Yeni Discovery ile haritası çizilmemiş yerlere gitmeye, tutkularınızı daha ileriye taşımaya hazır olun.
Bilinmeyene doğru çıktığınız her yolda, keşfetmenin heyecanını hep yeni baştan yaşayacaksınız.
Siz de Borusan Otomotiv Yetkili Satıcıları'na gelin, yeni yol arkadaşınızla tanışın.

Borusan Otomotiv
İnce zevkler, yüksek standartlar.

# ŞAMPİYONLAR

## KAYAKLA ATLAMA

### ERKEKLER

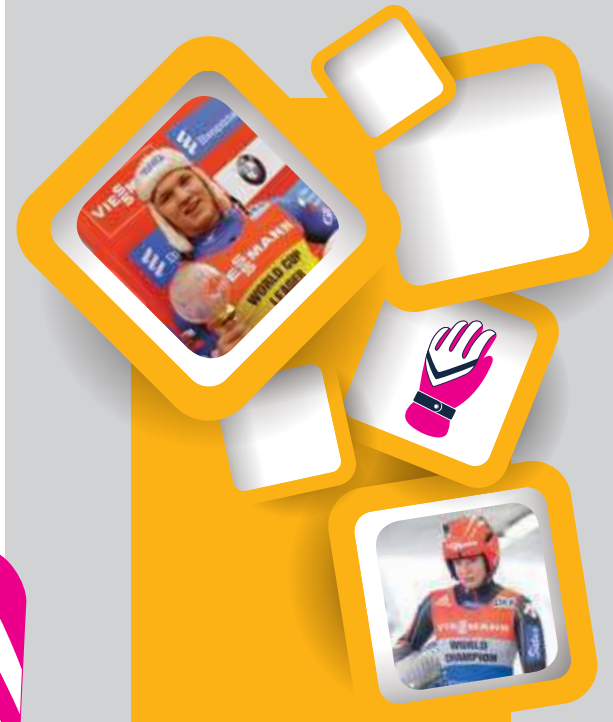
*Stefan Kraft (Avusturya)*

2000'li yıllara damga vuran Avusturya'nın duraklama devrine son veren isim oldu Stefan Kraft. 2012-2013 sezonunda Gregor Schlierenzauer'in mutlu sonundan sonra gelen ilk bireysel şampiyonluğa imza atan Kraft ilk kristal küresini evine götürdü.

### KADINLAR

*Sara Takanashi (Japonya)*

Kadınlar kayakla atlamasının en önemli sporcularından biri olduğuna şüphe yok. Zaten bunu 6. kez düzenlenen Kadınlar Dünya Kupası'nı 4 kez kazanarak gösterdi. 20 yaşındaki Japon sporcu, 6 sezonda 53 yarış kazanırken 79 kez de podyuma çıktı.



## LUGE

### ERKEKLER

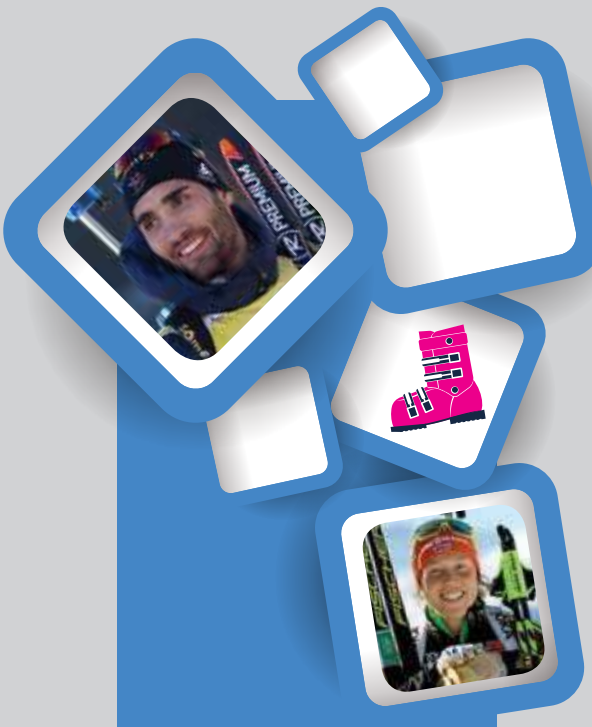
*Roman Repilov*

Rus sporcu Roman Repilov, Alman meslektaşı Felix Loch'un 5 yıllık dominasyonuna son noktayı koydu. 2004-2005'ten sonra Rusya'ya ilk luge şampiyonluğunu getiren Repilov, 21 yıllık yaşamının en önemli sportif başarısına da imza atmış oldu.

### KADINLAR

*Natalie Geisenberger*

1998 yılından bu yana kadınlar lugeda Almanya hiç geçilemedi. Alman ekolu Silke Kraushaar, Sylke Otto, Tatjana Hüfner'den sonra Natalie Geisenberger ile devam etti. Son 4 yılda olduğu gibi Geisenberger yine şampiyonluğu kimseye bırakmadı.



## BIATHLON

### ERKEKLER

*Martin Fourcade*

Biathlon dünyasının son yıllardaki en büyük yıldızı kuşkusuz Fransız Martin Fourcade. Bu sezon da üst üste 6 kez kristal küreyi kazandı. Böylece Fourcade, efsane Ole Einar Bjorndalen'in şampiyonluk sayısını da yakalamış oldu.

### KADINLAR

*Laura Dahlmeier*

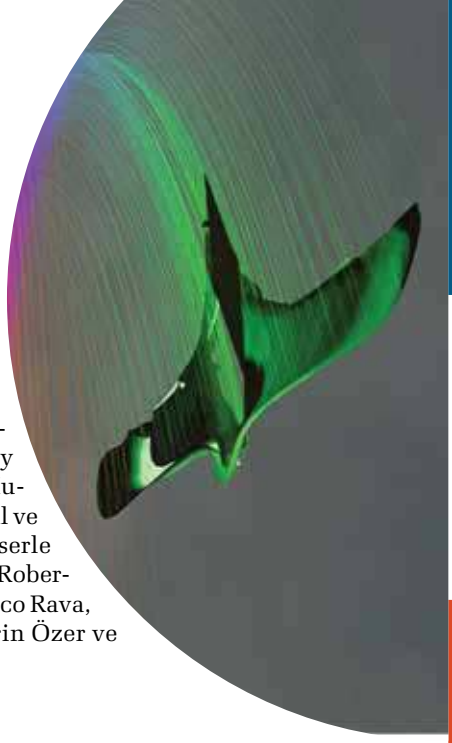
Bu senenin bir diğer genç kazananı da Alman Laura Dehlmeier oldu. Biathlon Kadınlar Dünya Kupası'nda kariyerinin ilk Dünya Kupası zaferine erişti. Ama koltuğunun altında 4'ü takım olmak üzere 7 Dünya Şampiyonluğu ve 13 Dünya Şampiyonası madalyası bulunuyor.

## KUZEY KOMBİNE

### ERKEKLER

*Eric Frenzel*

Kayakla atlama ile kayaklı koşunun kombine edildiği kuzey kombinede son yılların en büyük yıldızı Alman Eric Frenzel, bir kez daha kristal kürenin sahibi oldu. Üst üste 5. kez zafere erişen Frenzel, 2010'lara damgasını vurmuş oldu.



## KONSER

### CRR ŞUBAT CAZI

**İSTANBUL** Cemal Reşit Rey Konser Salonu Şubat ayında caz severleri müziğe doyuracak. 9 günde 7 ayrı konser, müzikseverlerle buluşacak. Cemal Reşit Rey Konser Salonu'ndaki organizasyon, Kuzey cazının iki önemli ismi Terje Rypdal ve Ketil Bjornstad'ın birlikte vereceği konserle başlayacak. Organizasyon kapsamında Roberta Gambarini, CRR Caz Orkestrası, Enrico Rava, David Sanborn, Hijazz Project ve Zerrin Özer ve Jazz Band konserleri de gerçekleşecek.
**13/21 Şubat 2018**

## FESTİVAL

### ANKARA PİYANO FESTİVALİ

**MEB** Şura Konser Salonu'nda gerçekleşecek Altus Sanat-Kültür tarafından düzenlenen Ankara Piyano Festivali; dünyanın en ünlü ve yetenekli piyanistlerini, Türkiye'nin başkentinde ağırlıyor. Konser salonlarının dışında şehrin eşsiz alanlarında ve tarihi mekanlarda gerçekleşecek konserler, müzik tutkunlarını ve müzisyenleri bir araya getirecek.
**14 Ekim 2017/8 Şubat 2018**

## SERGİ

### AĞAÇ, GÖLGE, DENİZ, AY

**BORUSAN** Contemporary'deki sergi; Necmi Sönmez küratörlüğünde modern Türk şiirinin ayrı, aykırı temsilcisi Oktay Rifat'ın ilk kitabında yer alan "Bir Şehri Bırakmak" adlı şiirden yola çıkmıştır. Sergi ağırlıklı olarak dijital tekniklerle üretilmiş video, yerleştirme, fotoğraf, video heykeli, ışık objesi, ses düzenlemelerinden yola çıkarak çağdaş sanatın farklı deneylerini bir araya getirecek.
**16 EYLÜL 2017/18 ŞUBAT 2018**

## BİENAL

### YEDİTEPE BİENALİ

**FATİH** Belediyesi ve Klasik Türk Sanatları Vakfı işbirliğiyle klasik Türk sanatları alanında Türkiye'de gerçekleşecek ilk bienal olan Yeditepe Bienali, 15 Mart-15 Mayıs 2018 tarihleri arasında, İstanbul'da 60 gün boyunca çeşitli etkinlikler gerçekleştirilecek. 'Ehl-i Hiref' temasının işleneceği bienalde ülkemizin sahip olduğu kültürel, sosyal ve sanatsal değerlerin dünya halklarıyla paylaşılması hedeflenmektedir.
**15 Mart/15 Mayıs 2018**

Radisson BLU
HOTEL, KAYSERI

SINIFINDA DÜNYANIN EN İYİ RADISSON BLU OTELİNDEN

# ERCİYES'TE BENZERSİZ KAYAK KEYFİ

"BÜTÜN BİR YILIN İŞ YOĞUNLUĞU VE STRESİNDEN UZAKLAŞIP, SEVDİKLERİNİZLE HUZURLU BİR TATİL GEÇİRMENİZ İÇİN, SİZLERİ RADISSON BLU HOTEL, KAYSERİ'YE BEKLİYORUZ."

| KAYAK PAKETİ | |
|---|---|
| TEK KİŞİ | 319,00 ₺ |
| ÇİFT KİŞİ | 449,00 ₺ |
| 4 KAL 3 ÖDE (TEK KİŞİ) | 1.070,00 ₺ |
| 4 KAL 3 ÖDE (ÇİFT KİŞİ) | 1.570,00 ₺ |

FİYATLARIMIZA ODA, KAHVALTI VE KDV DAHİLDİR.

■ ERCİYES KAYAK MERKEZİ'NE GİDİŞ DÖNÜŞ ULAŞIM. ■ GÜNLÜK SINIRSIZ SKI PASS. ■ ÜCRETSİZ İNTERNET.
Ücretsiz sağlık kulübü, ısıtmalı kapalı havuz, sauna, buhar banyosu ve Türk hamamı keyfi.

tripadvisor
DÜNYA 3.'SÜ


RADISSON BLU HOTEL, KAYSERI
Hunat Mah., Sivas Cad., No: 24/A Melikgazi, Kayseri, Turkey
T: +90 352 315 5000 F: +90 352 315 5050
info.kayseri@radissonblu.com
radissonblu.com/hotel-kayseri

# BU UYGULAMALAR OLMAZSA OLMAZ

## SKİFİT

Her seviyedeki kayakseverin rahatlıkla kullanabileceği SkiFit uygulaması, evde rahatlıkla bulabileceğiniz aletleri kullanarak antrenman programları sunuyor. Böylece kış tatiline fit gitmeniz mümkün. Ayrıca bu antrenmanlar sayesinde sakatlık riskinizi de azaltabilirsiniz. Hem de sadece 8 dakikada.

## SKİ TRACKS

Dağlarda süzülürken rakamlar kafanızda dolaşıyor mu? 'Kaç metre yükseklikten aşağıya salındım, kaç kilometrelik bir hıza ulaştım, ne kadar mesafe kat aldım?' gibi sorular her daim zihninizde ise Ski Tracks uygulaması tam size göre. Bu verilerin hepsini hafızaya alan uygulama kayakseverlere detaylı analizler sunuyor.

## SKİ &SNOW REPORT

Kayak yapmak için gitmeyi planladığınız yerlerdeki durumu öğrenmek istiyorsanız, bu alanda dünyanın en geniş tabanlı uygulaması olan Ski &Snow Report'u mutlaka akıllı telefonunuza indirmeniz gerek. 2 binden fazla kayak merkezi için ilk elden hava raporları ve karın durumu ile ilgili bilgileri bu uygulamada bulabilirsiniz.

## FATMAP

Kaymadan önce kayak merkezlerinin parkurlarını detaylı olarak görmek mi istiyorsunuz? O zaman Fatmap'a bakma zamanı. Bu uygulama, pistlerin 3D görselini çıkartıyor. Çekilen fotoğraflar sayesinde de 360 derece parkurdaki noktaları inceleyebilme imkânını da beraberinde sunuyor.

# Uluslararası teslimat şimdi daha kolay

INTER by MNGkargo'yla uluslararası gönderi yapan şirketlerin dünyayla bağı güçlenirken başarının kapıları da ardına kadar açılıyor.

# KIŞ BU FESTİVALLERLE ISINACAK

**Hahnenkamm Yarışı – Avusturya**
**14-21 Ocak 2018**
Avusturya'nın en büyük spor festivali olan Hahnenkamm-Race bu sene 78. kez yapılacak. Kitzbühel'in ev sahipliğindeki organizasyon, dünyanın en heyecan verici iniş pisti olan The Streif ve dünyaın en önemli slalom parkurlarından biri olan The Ganslern'de gerçekleştirilecek. Gençler yarışı ile başlayacak olan Hahnenkamm, içinde heyecan, enerji, yetenek ve sanat barındırıyor.

**Sneeuwbal Kış Festivali – Hollanda**
**27 Ocak 2018**
Utrecht'in merkezindeki Transwijk Parkı, Sneeuwbal Kış Festivali'yle herkesi bir kış masalının içine sokuyor. 18 yaş ve üzerindekilerin katılabildiği festival, mizah ve kışı bir araya getiriyor. Eşsiz bir şenlik havasında geçen Sneeuwbal Kış Festivali'nde kıyafet zorunluluğu var. En komik, en çılgın ama soğuğa dayanıklı kıyafetleri giymek zorundasınız. Doyasıya eğlence de müzik de olmazsa olmaz.

**Quebeck Kış Karnavalı – Kanada**
**26 Ocak-11 Şubat 2018**
Tarihi 1894'lere kadar uzanan Quebeck Kış Karnavalı'nda kırmızı kıyafetler ve şarkılar olmazsa olmaz. Karnavalın maskotu ise Bonhomme yani şaşırılmayacağı üzere kardan adam. Ve tabii ki Quebec Kış Karnavalı'nda kar banyosu, kano ve kızak yarışları da en keyifli ve vazgeçilmez aktiviteler olarak dikkat çekiyor.

**Sapporo Kar Festivali – Japonya**
**1-12 Şubat 2018**
Dünyanın en önemli kış sporları merkezlerinden biri olan Japonya'nın Sapporo kenti, aynı zamanda dünyanın en önemli festivallerinden birine de ev sahipliği yapıyor. 1950'lerden beri gerçekleştirilen festivalde yapılan buzdan sanat eserleri yaklaşık 2 milyon kişiyi de şehre çekiyor. Bu sene 69. Kez düzenlenecek festivali, kKar heykelleri yarışması ve ışık şölenleri daha da doyumsuz hale getiriyor.

**Snowboxx – Fransa**
**17-24 Mart 2018**
Fransa'nın en önemli kayak merkezlerinden biri olan Avoriaz, aynı zamanda Avrupa'nın en önemli kış festivallerinden birine de ev sahipliği yapıyor. Bu sene 5. düzenlenecek olan festival, şimdiye kadar hep kapalı gişe yapıldı. Müzik ve kış sporlarının iç içe geçtiği festivalde Fatboy Slim müzik kısmının en ağır topu olacak. Kış sporlarının ise her türlüsünü Snowboxx'ta yaşamak mümkün.

**Snowbombing – Avusturya**
**9-14 Nisan 2018**
2000 yılından beri düzenlenen festival, Fransa'da başlasa da 2005 yılından bu yana Avusturya'nın Mayrhofen kentindeki Tyrolean Merkezi'nde gerçekleştiriliyor. Avrupa'nın en büyük kar ve müzik festivali olarak değerlendirilen Snowbombing'de kış sporlarının merkezinde snowboard var. Boarddan sonra müzik keyfi ise festivalin sloganı.

## MİNE KASAPOĞLU

FOTO-STORY

Mine Kasapoğlu'nun büyük kızı Ella, 5 yaşındayken Avusturya Galsterberg'de snowboard yapmayı öğrendi. O güzel andan geriye bu fotoğraf kaldı.

MİNE KASAPOĞLU

## FOTO-STORY

Mine Kasapoğlu'nunu küçük kızı Zoe, adeta kayağın üstünde doğdu. 4 yaşındayken kayak okulunun düzenlediği yarışta yer aldı. Yarış tutkusunu çok küçük yaşta kazandı.

SCHNEESPORT
SCHULE
GASTEIN

ATEX
EXEL

# ONUR ÇAM

## FOTO-STORY

Erzurum, kış sporlarının genç yıldız adaylarını, 2017'nin Şubat ayında EYOF'ta ağırladı. 34 ülkeden 675 sporcunun katılımıyla gerçekleştirilen EYOF 2017'de, biathlon yarışları yine büyük ilgi gördü.

# ONUR ÇAM

## FOTO-STORY

Türkiye için EYOF 2017, sadece başarılı bir organizasyon olarak hatırlanmayacak. Erzurum'daki organizasyona 74 sporcu ile katılan Türkiye, EYOF'ta tarihinin ilk madalyalarını elde etti. Ay-yıldızlılar EYOF'u 2 gümüş ve 1 bronz madalya ile noktaladı.

## ONUR ÇAM

FOTO-STORY

Toprak, kupkuru olsa bile spor yapmak için her zaman motivasyon vardır. Mesela batan güneşin o eşsiz görüntüsü altında bilinmeze koşmak gibi.

## BİR RÜYA GERÇEĞE DÖNÜŞÜYOR

## TÜRKİYE HEDEFE KİTLENDİ:

# 2026 KIŞ OLİMPİYAT OYUNLARI

TÜRK KAYAĞI, TARİHİ BİR DÖNEMECE HAZIRLANIYOR. 2014 YILINDA GÖREVE GELEN TÜRKİYE KAYAK FEDERASYONU BAŞKANI MEHMET EROL YARAR VE YÖNETİM KADROSU DAHA İLK GÜNDEN KIŞ OLİMPİYAT OYUNLARI'NA EV SAHİPLİĞİ YAPMAYI HEDEF OLARAK BELİRLEDİ. CUMHURBAŞKANIMIZ SAYIN RECEP TAYYİP ERDOĞAN'IN DA ONAYIYLA ÇALIŞMALAR HIZLANDI. 2026'YI GÖZÜNE KESTİREN TÜRKİYE, 3 SENE GİBİ KISA BİR SÜREDE BU BÜYÜK ORGANİZASYONUNUN YÜKÜNÜ SIRTLAYABİLECEĞİNİ HEM YURT İÇİNDE HEM DE YURT DIŞINDA HERKESE GÖSTERDİ.
PEKİ, KISA ZAMANDA BU BAŞARI NASIL KAZANILDI?

Türk kayağı, ilk olarak 1935 yılında 'Dağcılık ve Binicilik Federasyonu bünyesinde faaliyet göstermeye başladı. 1936 yılında Kış Olimpiyatları'na katılmak için ise federasyonunu adı 'Dağcılık ve Kış Sporları' olarak değiştirildi. 1939 yılında şimdiki adını alan Türkiye Kayak Federasyonu, 1936'daki arzusunu bir üst kademeye taşımak için yoluna büyük bir hızla devam ediyor.

Artık Türkiye, tarihinin en büyük spor organizasyonlarından biri için kolları sıvadı: 2026 Kış Olimpiyat Oyunları. Köklü tarihinin verdiği gücü, 2014'ten sonra yeni bir vizyonla harmanlayan Türkiye Kayak Federasyonu, bir hayali daha gerçeğe dönüştürmek istiyor. Kısa sürede atılan dev adımlarla, bu büyük spor organizasyonuna ev sahipliği yapmak için tüm Türkiye bir yürek oldu. 19 Nisan 2014 yılındaki seçimler sonunda Türkiye Kayak Federasyonu'nun başkanlığına seçilen Mehmet Erol Yarar'ın daha ilk günden ortaya koyduğu vizyonla yuvarlamaya başladığı kartopu adeta bir çığa dönüştü. Cumhurbaşkanımız Sayın Recep Tayyip Erdoğan'ın verdiği destekten sonra artık bu hayal gerçeğe dönüşmeye çok yakın. Ev sahipliğini almamız halinde Türkiye kayağını ve Türkiye'de kayağa bakışı derinden etkileyecek olan 2026 Kış Olimpiyat Oyunları'nın adaylığına giden süreç kolay olmadı. 3 sene gibi kısa bir sürede tamamlanan projeler, bugünden bakılınca kolaymış gibi duran zorlu sürecin yapı taşları oldu.

## HEDEF İLK GÜNDEN BELİRLENDİ

Federasyon Başkanı Mehmet Erol Yarar ve ekibi, Olimpiyat Oyunları ev sahipliği hedefini daha göreve talip olurken belirlemişlerdi ve ilk günden itibaren hep yüksek sesle dile getirmişlerdi. 19 Nisan 2014'te koltuğu devralan yeni yönetim, önce 4 milyon kayakçı hedefini ortaya koydu. Olimpiyat Oyunları ev sahipliği gayesine giden yolun iyi sporcu yetiştirmekten geçtiğini bilen federasyon, planını üç ana eksen üzerinden geliştirdi:

1. Sporcu havuzunun niceliksel ve niteliksel olarak büyümesi,
2. Türkiye genelinde uluslararası standartlara uygun tesislerin sayısının arttırılması ve bu tesislerin önemli organizasyonlara ev sahipliği yapmasının sağlanması,
3. Bu hedefin devlet politikası haline gelmesi için ilişkilerin kuvvetlendirilmesi.

Bu 3 ana eksen, 'Kayakla Kalkınma' başlıklı Türkiye'nin ilk makro kayak planı içerisinde sunuldu. Toplam 48 Milyar 450 Milyon Euro'luk bir yatırım projesi olan 2026 Kış Olimpiyat Oyunları'na adaylık hedefi, ilk kez bu makro plan içerisinde zikredildi. 23-25 Mayıs'ta gerçekleştirilen Türkiye'nin ilk Kayak Çalıştayı, bu hedefe giden yolda ne kadar kararlı adımlar atılacağının en somut göstergelerinden biriydi. Kayakla Kalkın-

ma Projesi, bu çalıştayın ana konusuydu. 3 sene içinde sporcularımızın uluslararası yarışmalardaki başarıları ve tesisleşmedeki müthiş hız, Uluslararası Kayak Federasyonu'nu (FIS) bile şaşırttı. Bir yandan, büyük organizasyonlar yapılırken diğer yandan, devlet kademesine kayak sporunun ve Kış olimpiyat Oyunları'nın önemi net şekilde anlatıldı.

## SPORCULAR İÇİN AKADEMİK ÇALIŞMA

Mehmet Erol Yarar ve yönetim kadrosunun ilk icraatı sporun, bilimle buluşmasıydı. 3 ay süren kapsamlı bir çalışma sürecinde akademisyenler, kayak yapılan illerdeki 348 sporcu, 559 aile ve 228 vatandaşla birebir görüşerek sporcu ve ailelerinin kayak sporundan beklentileri konusunda bir araştırma hazırladı. Bu akademik araştırma sonrasında Türk kayağının nelere ihtiyaçları da ortaya çıkmaya başladı.

## DÜNYA LİDERİ OLMAK İÇİN DÜNYA STANDARDINDA EKİPMANLAR

2026'ya giden süreçte stratejinin saç ayaklarından en önemlisi sporculardı. Akademik çalışmaların yanı sıra sporcuların, dünya standardında ekipmanlarla çalışmaları sağlandı. İlk günden itibaren dünyanın en iyi kayak ekipman firmalarıyla iş birlikleri kuruldu. Türkiye Kayak Federasyonu, kıyafetler konusunda ise Türkiye'yi yansıtan yerli bir çalışma hazırladı. Yüzde yüz yerli kayak kıyafetleri üretilirken, milli takım için hem şık hem de koruyucu tasarımlar yaratıldı.

## ANTRENÖR KALİTESİ ARTTI

Sporcuların gelişimi için en önemli faktörün kaliteli antrenörden geçtiği verisinden hareketle milli takımlar, dünyanın kabul ettiği antrenörlere teslim edildi. Kayakla atlamada Finli Pekka Niemela, snowboard cross' da ise

Avusturyalı Dieter Krassing, kısa bir sürede meyvelerini veren çalışma sistemini kurmayı başardı. Samet Karta, Türkiye'ye kayakla atlama branşındaki ilk altın madalyasını kazandırdı. Amerika Birleşik Devletleri'nde 14 Mart 2015'te yapılan yarışta Karta, podyumun en üst basamağına çıkmayı başardı.

## FIS'TEN 'EN İYİ ORGANİZASYON' İÇİN TEŞEKKÜR

Bir taraftan sporcu sayısında artış sağlamak için temeller atılırken, diğer taraftan da dünyanın en iyi sporcularının Türkiye'nin doğal güzellikleri içinde ağırlanması sağlandı. Böylece Kış Olimpiyat Oyunları'na giden süreçte büyük tecrübeler elde edildi. Yönetim; henüz ilk senesinde Gençlik ve Spor Bakanlığı'nın büyük katkılarıyla, İstanbul'da Big Air Snowboard Dünya Kupası'na ev sahipliği yaptı. Türkiye, 22 ülkeden 44 sporcunun katılımıyla gerçekleşen bu büyük organizasyon sonrasında FIS'ten büyük övgü aldı. 420 ton suni kar üretilerek İTÜ Maslak Stadyumu'n-

da gerçekleştirilen organizasyon FIS tarafından 'Yılın En İyi Organizasyonu' seçildi.

Bu organizasyondan sonra Türkiye, Kayseri'de Snowboard Avrupa Kupası'nın ev sahipliğini yaptı. Bu iki büyük organizasyonda elde edilen başarı Türkiye'ye bir yıl sonra yapılacak Dünya Kupası yarışının kapılarını açtı. Ki bu da Kış Olimpiyat Oyunları'na ev sahipliği yapmak isteyen bir ülkenin organizasyonel gücünü de ortaya koydu.

## DAĞLARIMIZDA İLK DÜNYA KUPASI YARIŞI

Türkiye'nin dağlarında düzenlenen ilk FIS Dünya Kupası yarışı, Türkiye'nin en büyük uluslararası organizasyon için ne kadar istekli olduğunun kanıtıydı. Snowboard PGS Dünya Kupası'nın final yarışına ev sahipliği yapan Kayseri, Türkiye'nin önemli bir tecrübe eşiğini aşmasını sağladı. FIS'in takdirini kazanan organizasyonun, bir sonraki sene yine Kayseri'de yapılması hem uluslararası ilişkilerin kuvvetlenmesi hem de Türkiye'nin tanınması anlamında kritik bir dönemecin daha dönülmesini sağladı. 2017-18 sezonunda ise Erzurum' da Snowboard Cross Dünya Kupasının 2018 Kış Olimpiyatları öncesi son ayağına ev sahipliği yaparak dünya kupalarına ev sahipliğine ülke olarak devam edeceğiz.

## DEVLET DESTEĞİ SAĞLANDI

Erciyes'teki bu organizasyon, federasyonun kış sporlarına verdiği desteğin Türkiye'de artık bir devlet politikası haline gelmeye başladığını da

müjdeledi. Kayseri Büyükşehir Belediyesi ve Kayseri A.Ş.'nin destekleriyle gerçekleştirilen organizasyona Ekonomi Bakanı Mustafa Elitaş, Kültür ve Turizm Bakanı Mahir Ünal, Kayseri Milletvekili Ak Parti Genel Başkan Yardımcısı Mehmet Özhaseki gibi devlet erkanı katılarak desteklerini sergilediler.

## TARİHİ ORGANİZASYONLAR VE BAŞARILAR GELDİ

Türkiye, dünyadaki gelişmeleri hep yakından takip etti. Kayak sporunun gelişmiş ülkelerindeki modeller incelendi. Yönetimin, ilk yılında yaptığı Amerika Birleşik Devletleri'ndeki Center of Excellence ziyareti bunlardan biriydi. Bu incelemeler, 2017 yılında hayata geçirilen Kayak Akademisi'nin temellerinin daha sürecin ilk yıllarında atıldığını gösteriyor. Bu seyahat sonrasında Türkiye'de ilk kez son teknoloji makinelerle donatılmış TKF Kayak Bakım Merkezi Erzurum'da kuruldu. Kısacası temeller çok sağlam atıldı.

Kayak Akademisi'nin altyapısının daha ilk yıllarda hazırlanması ve Haydi Çocuklar Kayağa projesi, sporcu havuzunun gelişmesine hizmet etti. Bu projeler sayesinde kayakla tanışan çocuklar, milli sporculardan gelen başarı haberleriyle motivasyonlarını arttırdı. Alp Disiplininde Kaan Şamgul, Berkin Usta' nın Fransa' da Asrın Beceren' nin İsveçte kazandığı madalyalar, Biathlon Balkan Şampiyonası'nda 7 altın, 2 gümüş ve 4 bronz madalyanın elde edilmesi, bu yıl Rusya' da yapılan Yaz Biatlon Dünya Şampiyonasında takım halinde 4. ferdi yarışmada ise sporcumuz Zana Öztunç' un 8. olması, FIS Kayakla Atlama Karpat Kupası'nda podyumun 3 basamağının da milli sporcularımıza ait olması, FIS Snowboardcross yarışında Muhammed Cem Boydak'ın gümüş madalyası, Kayaklı Koşu Balkan Şampiyonası'nda kazanılan 4 altın, 3 gümüş ve 3 bronz madalya doğru yolda ilerlendiğinin kanıtıydı.

Dünya ve Avrupa kupalarının yanı sıra Türkiye, Kış Olimpiyat Oyunları'nın hazırlığı olarak kabul edilen büyük organizasyonlara ev sahipliği yapma başarısını gösterdi. Önce Üniversiteler arası Kış Oyunları'nı (Universiade) layıkıyla düzenleyen Türkiye, Snowboard Gençler Dünya Şampiyonası, Kuzey Disiplini Gençler ve U23 Dünya Kayak Şampiyonası ardından 2017 yılında Avrupa Gençlik Olimpik Oyunları (EYOF) sınavını da başarıyla geçti.

## EN KRİTİK YIL 2017

Türkiye Kayak Federasyonu'nun vizyonu ile belirlenen 2026 Kış Olimpiyat Oyunları adaylığı yolundaki en kritik dönemeç 2017 yılında dönüldü. 3 sene gibi kısa bir zamanda; sporcu, tesis, devlet desteği gibi alanlarda büyük adımlar atan federasyon, sonunda bu hedefini devlet politikası haline getirdi. Sürecin resmi başlangıcını ise, Türkiye Cumhuriyeti Cumhurbaşkanı Sayın Recep Tayyip Erdoğan verdi. Türkiye Kayak Federasyonu Başkanı Mehmet Erol Yarar'ın ve Yönetim Kurulu Üyeleri'nin göreve geldikleri ilk günden bu yana hedefledikleri "2026 Kış Olimpiyat Oyunları Ev Sahipliği" için gerçekleştirilen ulusal ve uluslararası lobi faaliyetlerinin sonucunda Cumhurbaşkanımız Sayın Recep Tayyip Erdoğan, Türkiye'nin 2026 Kış Olimpiyat Oyunları'na aday olacağını açıkladı.

Cumhurbaşkanımız Sayın Erdoğan, 12 Nisan 2017 günü yaptığı açıklamada "Erzurum, Erzincan ve Kars ile birlikte Türkiye 2026 Olimpiyatları'na aday olacak. Erzurum'a Kış Olimpiyatları çok yakışır. Üniversite Oyunları'nı yaptık ve açılışında Erzurum'daydım. Erzincan ve Kars'ı da yanımıza alarak bu organizasyona aday olsak fena mı olur? 2026 için böyle bir hazırlık yapıyoruz. Doğunun incisi Erzurum ve buradan dünyaya Olimpiyat Oyunları ile mesaj vereceğiz" dedi. Böylece 3 yıl gibi kısa ama yoğun bir çalışma sürecinin sonucunda önemli bir eşik atlanmış oldu.

Sayın Cumhurbaşkanımızın bu açıklamasından bir gün sonra dönemin Kültür ve Turizm Bakanı Sayın Nabi Avcı, Türkiye'nin kış turizmi potansiyelinin Avrupa'daki Alp Dağları dahil olmak üzere tüm alanlardan daha yüksek olduğunu belirtti. Türkiye'nin olağanüstü bir turizm çeşitliliğine sahip olduğunu dile getiren Nabi Avcı, "Kış turizmi olarak çok büyük bir potansiyele sahibiz. Dağlarımızdaki kayak pisti potansiyeli, Alp Dağları'ndan bile daha fazla. Türkiye Kayak Federasyonu tarafından titizlikle yürütülmekte olan ülkemizdeki dağlardaki pist ve kayak merkezi potansiyelinin tespiti projesiyle ilgili çalışmalar tamamlanmak üzeredir" sözleriyle Türkiye Kayak Federasyonu'nun başarılı çalışmalarının sonucunu aldığını da bir anlamda açıklamış oldu.

## OLİMPİYAT YOLU KIŞ KORİDORU'NDAN GEÇECEK

Bilim, Sanayi ve Teknoloji Bakanlığınca yürütülen Avrupa Birliği destekli Rekabetçi Sektörler Programı'nda yer alan; Kültür ve Turizm Bakanlığı, Gençlik ve Spor Bakanlığı tarafından da desteklenen Kış Koridoru Projesi Türkiye Kayak Federasyonu'nun 2026 hedefine, devletin verdiği en net desteklerden biri oldu. 8 milyon 800 bin Euro bütçeli Türkiye'nin kış turizm merkezlerinden biri olan Kuzey Doğu Anadolu bölgesinde, bir kış turizm koridoru oluşturan "Erzurum, Erzincan ve Kars Kış Turizmi Koridorunun Geliştirilmesi" projesinin tanıtımı, 2026 Kış Olimpiyat Oyunları ev sahipliği adaylığı üzerinden yapıldı.

Sorumluluğu artan Türkiye Kayak Federasyonu, 2014 yılından bu yana çalıştığı hedefin hayata geçmesi için iki somut adım daha attı. Kayak ve bilimin birbirinden ayrılamayacağı düşüncesinden hareketle Federasyon Başkan Vekili Doç. Dr. Fatih Kıyıcı'nın önderliğinde Türkiye'nin ilk kış sporları enstitüsü, Erzurum Atatürk Üniversitesi'nde kuruldu. Kış Sporları Enstitüsü'nün öncelikli görevi vereceği lisansüstü eğitim sayesinde kış sporlarıyla ilgili çalışmak isteyen akademisyenler yetiştirmekti. Böylece kış sporları için bilimsel altyapı, bu enstitü sayesinde oluşturuldu. Ayrıca Olimpiyat Oyunları'na giden yolda, en büyük proje olarak belirlenen Kayak Akademisi, İstanbul'da açıldı. "Kar Dağda, Kayak Şehirde" sloganıyla yola çıkan Türkiye Kayak Federasyonu, dünyada ilk kez simülatörlü, uygulamalı ve kardiyolu eğitimin aynı anda verildiği tek merkez olan Kayak Akademisi'ni kurdu. İstanbul Çekmeköy'de açılan merkezin sadece Türkiye'de değil aynı zamanda dünyada da bir ilk olduğunu açıklayan Türkiye Kayak Federasyonu Başkanı Erol Yarar, "Bunun gibi 20 merkez hedefliyoruz. Amacımız kayağa 4 milyon kişiyi kazandırmak" sözleriyle yine nihai amacı işaret ediyordu: Olimpiyat Oyunları.

Yarar, kayak yapabilme süresini uzattıklarını, bu sayede aktif sporcu sayısını da

yukarı çekeceklerini belirtip "Kayak Akademisi'nde yeni kayağa başlayanlar ve kayağını geliştirmek isteyenler kadar sporcularımız da antrenman yapabilme imkânı bulacak. Normalde 3 ay süren sezonu biz 12 aya çıkararak herkesin bu sporu profesyonel seviyede yapmasını istiyoruz. Bu camiaya 4 milyon kayakçı kazandırabilmek için 4 milyon kişiyi dağlara göndererek kayak öğretmek sadece kış aylarında maliyeti yüksek bir faaliyettir. Bu hedefimizi gerçekleştirmek için kayak öğrenmeyi, şehre getirmeye karar verdik. 2026 Olimpiyatlarında sadece olimpiyat düzenleyen değil madalya kazanan bir ülke olmak istiyoruz" diye konuştu.

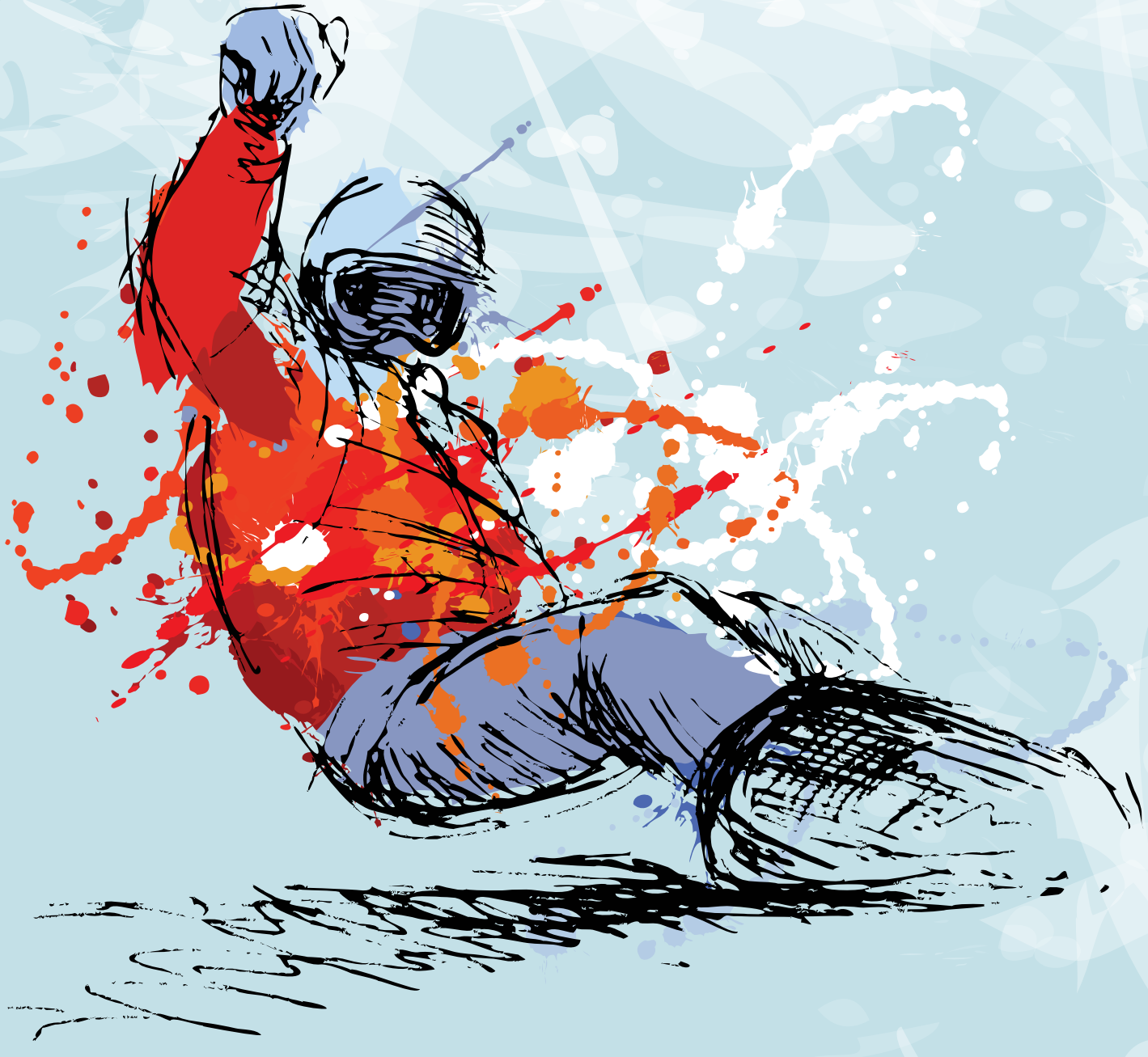
Türkiye Kayak Federasyonu, kısa sürede atılan adımlar sayesinde hedeflediği aday adaylığı aşamasına geldi. Bu yolda atılan önemli adımları, sporcularımızın başarıları perçinledi. Snowboardcross yarışlarında Muhammed İkmal Yılmaz'ın Güney Amerika Kupası'nda 2. Olması, Hamza POLAT' ın ilk dünya kupası puanlarını alması, Muhammed Ali Bedir Kayakla Atlama Karpat Kupası'nda bronz madalya ardından 2017 EYOF' ta 4. lük kazanması, Fatih Arda

İpcioğlu'nun, Türkiye'ye kayakla atlamada COC Kupası puanlarını kazandırıp Lahti'de düzenlenen Kayakla Atlama Dünya Şampiyonası'nda yarışan ilk Türk sporcu unvanını alması sonrasında Dünya Kupasında yarışması, FIS Kayaklı koşu müsabakasında Hamza Dursun'un ve Ömer Ayçiçeğin madalyalar kazanarak şimdiye kadar alınan en iyi FIS Puanlarını kazanmaları, Kış EYOF'ta Türkiye tarihinin ilk madalyasını Snowboard büyük paralelde Aydan Karakulak'la kazanması, Hazar Karagöl'ün sürat pateninde gümüş madalya alması, curling kız takımımızın EYOF ikinciliğine ulaşması, Türkiye'yi Olimpiyat Oyunları adaylığı yolunda cesaretlendirdi.

Artık Türkiye Kayak Federasyonu'nun önderliğinde, devletin en üst kademesinden en alt kademesine kadar ulaşan önemli bir destekle Türk kayağının seyrini değiştirecek yola girildi. Artık, daha fazla çalışma zamanı. Bundan sonra büyük adımların meyvelerini toplama ve 2026 hedefi için daha emin adımlar atma dönemi. Hedef, 2026 Kış Olimpiyat Oyunları.

# Olimpiyat

## ÖNCESİ ÖNEMLİ VİRAJ ERZURUM'DA DÖNÜLECEK



TÜRKİYE, 21 OCAK 2018'DE DÜNYANIN EN İYİ SNOWBOARD SPORCULARINI AĞIRLAYACAK. FIS SNOWBOARD BORDER CROSS DÜNYA KUPASI'NIN 5. AYAK YARIŞLARI SPORCULAR, İÇİN 2018 OLİMPİYAT OYUNLARI ÖNCESİNDEKİ SON ELEME YARIŞI OLMASININ YANI SIRA TÜRKİYE İÇİN DE ÖNEMLİ BİR EŞİĞİN AŞILMASINI SAĞLAYACAK. 2026 OLİMPİYAT OYUNLARI VİZYONU İLE İLERLEYEN TÜRKİYE, KIŞ OLİMPİYATLARI'NA EV SAHİPLİĞİ YAPILMASI İÇİN GEÇERLİ OLAN DÜNYA KUPASI YARIŞMALARI DÜZENLEMEK GEREKLİLİĞİNİ, BU YARIŞLAR SAYESİNDE TAMAMLANACAK.

Türkiye'nin önemli kış turizm merkezlerinden Erzurum bir büyük organizasyonun daha ev sahipliğini üstlenecek. Snowboardun en iyileri, Türkiye Kayak Federasyonu'nun ortaya koyduğu 2026 Olimpiyat Oyunları ev sahipliğinin merkezi olan Erzurum'da birbirlerini geride bırakmak için kıyasıya mücadele edecekler. FIS Snowboard Border Cross Dünya Kupası'nın 5. Ayak yarışları 21 Ocak 2018'de gerçekleştirilecek.

Organizasyon için adaylık sürecinde, FIS inceleme heyeti Erzurum'u, kayak merkezini, pistleri, tesisleri ve ilgili ulusal/yerel görevliler ile inceleyerek geçerli not verdi. Yarışların Erzurum'da yapılması kararı ise 3-7 Ekim 2017 tarihinde İsviçre'nin Zürih kentinde yapılan FIS Sonbahar toplantısında, Türkiye Kayak Federasyonu'nun teklifi ile gerçekleşti.

Erzurum'daki FIS Snowboard Border Cross Dünya Kupası yarışı, Türkiye'nin 2026 Kış Olimpiyat Oyunları vizyonu için önemli bir dönemeç. Kış Olimpiyatları'na ev sahipliği yapılması için Dünya Kupası ve Dünya Şampiyonası yarışmaları düzenlemek gerekliliği, bu yarışlar sayesinde tamamlanacak.

## 2 SPORCUMUZ YARIŞACAK

2018 PyeongChang Kış Olimpiyat Oyunları öncesindeki son eleme yarışması olan bu organizasyona, yaklaşık 25 ülkeden 200 sporcu ve teknik adamın katılması bekleniyor. Olimpiyat kotasını almaya çalışan milli sporcular Muhammet İkbal Yılmaz ve Muhammet Cem Boydak da ilk defa ülkemizdeki bir dünya kupasında start alacaklar.

## SNOWBOARD CROSS DÜNYA KUPASI İÇİN İNCELEMELER TAMAMLANDI

2017-18 sezonunda Türkiye'de ilk defa yapılacak olan Snowboard Cross Dünya Kupası ayağı için Uluslararası Kayak Federasyonu (FIS) temsilcileri ve uzmanları Palandöken'de incelemelerde bulundu. Heyete eşlik eden Türkiye Kayak Federasyonu Başkan Vekili Doç. Dr. Fatih Kıyıcı, bu organizasyonunun önemine dikkat çekerek "TKF olarak Dünya Kupası organizasyonlarına ev sahipliği yaparak hem organizasyon tecrübemizi arttırmayı hedefliyor hem de bu branşta yarışan sporcularımıza 2018 Olimpik Kış Oyunları öncesi kota alabilmeleri için imkân sağlamak istiyoruz" dedi.

## MEHMET SEKMEN'DEN TAM DESTEK

İncelemelerin çok verimli geçtiğini ifade eden Kıyıcı "Erzurum Büyükşehir Belediyesi ile birlikte ortak organize edeceğimiz ve Erzurum'da şimdiye kadar yapılacak olan en üst düzey spor faaliyeti olacak. Erzurum Büyükşehir Başkanı Mehmet Sekmen'in de heyeti kabul ederek bu yarışmayı en üst seviyede ilimize ve ülkemize yakışır bir şekilde organize edilmesi için tüm desteğin verileceğini söylemesi de ayrıca bizi çok mutlu etmiştir. Sayın Sekmen hazırlıklara hemen başlanacağını ifade etmiştir" diye konuştu.

### 'ŞİMDİYE KADARKİ EN BÜYÜK ORGANİZASYON'

Türkiye Kayak Federasyonu (TKF) Başkanı Erol Yarar, EYOF'ta da iyi bir sınav verdiklerini belirterek "Üstlendiğimiz bütün organizasyonları başarı ile tamamladık. Ama bu organizasyon şu ana kadar yapılanların en büyüğü olacak. Kayseri'de yapılan yarışlara kadar Dünya Kupası'nda yarışacak sporcumuz yoktu. Allah'a şükür Kayseri'deki yarışlara ilk defa sporcumuzu dahil ettik. Ayrıca Erzurum, 2018 Olimpiyat Oyunları öncesindeki son yarışlardan birine ev sahipliği yapacak olmanın da heyecanını yaşayacak. Artık Dünya Kupası yarışlarına sadece bir organizasyon olarak bakmıyoruz. Bundan sonra en büyük organizasyonlarda kendi sporcularımızı da seyretme imkânını da bulacağız" ifadelerini kullandı.

**4 OLİMPİYATA TANIKLIK EDEN, TÜRK KAYAK TARİHİNİN EN ÖNEMLİ İSİMLERİNDEN BİRİ: SABAHATTİN OGLAĞO**

# Türkiye

## HAK ETTİĞİ OLİMPİYATLARI SONUNDA ALACAK

Olimpizm, her kıtadan sporcuyu bir araya getiren barış ve kardeşlik duyguları içinde sporun coşkusunu yaşamalarını ilke edinen bir dünya görüşü ve yaşam anlayışıdır. Bu anlayış içinde bedene, iradeye ve zihne özgü nitelikleri yücelten, dengeli bir biçimde bütünleştiren, bu sayede birbirini anlayan ve saygı duyan insanların yer aldığı bir dünya yaratılması fikri benimsenir. Olimpik değerler hep bu fikirler üstüne inşaa edilir. Türkiye bu açıdan da oldukça şanslı. Çünkü performanslarıyla milletimizi sevindiren, bayrağımızı göndere çektirerek gururlanmamızı sağlayan, bu büyük heyecanda yer alma başarısını gösteren birçok değere sahip. Kimini sonsuzluğa uğurladık, bazıları da sporcu yetiştirerek görevlerine devam ediyor. Kimi halen aktif spor yaparak değerlerimizi sürdürüyor.

Ülkemizin Olimpik değerleri benimsemiş insanları arasında benim adımın da olması hayattaki en büyük gurur kaynaklarımdan biri. Ülkemizin bu çok kıymetli değerleri arasında olmak bana nasip oldu. Kayaklı Koşu dalında, 1996 yılında çıkmış olduğum yolda ülkemizi 4 olimpiyatta (2002-Salt Lake City, 2006-Torino, 2010-Vancouver ve 2014 -Sochi), Dünya şampiyonalarında, Dünya kupalarında, Avrupa şampiyonalarında, Kıta kupalarında, 2011 Dünya Üniversiteler Oyunları'nda, Balkan şampiyonalarında temsil ettim. Bayrağım, milletim, toprağım için sayısız yarışta madalya ve kupa alarak değerlerimize yenilerini katmak için mücadele ettim. Şimdi bu mücadeleme başka bir alanda, ülkeme yeni sporcular kazandırmaya çalışarak devam ediyorum. Türkiye Kayak Federasyonu Yönetimi, bana Kayaklı Koşu Milli Takımı Baş Antrenörlüğü görevini teslim etti. Yani

> ÜLKEMİZİN OLİMPİK DEĞERLERİ BENİMSEMİŞ İNSANLARI ARASINDA BENİM ADIMIN DA OLMASI HAYATTAKİ EN BÜYÜK GURUR KAYNAKLARIMDAN BİRİ. ÜLKEMİZİN BU ÇOK KIYMETLİ DEĞERLERİ ARASINDA OLMAK BANA NASİP OLDU.

kariyerimin 5. Olimpiyat Oyunları'na 9 Şubat-25 Şubat tarihleri arasında PyeongChang'de düzenlenecek organizasyona bu kez farklı bir misyonla gideceğim. Dünyanın en büyük spor organizasyonunda bu kez sporcu olarak değil antrenör olarak Olimpizmi yaşayacağım.

2018'den alacağımız dersleri, asıl hedefimiz olan 2026 için biriktireceğiz. Bir taraftan ülkemize olimpik değerlere yakışan sporcular kazandırırken diğer taraftan tüm dünyaya Türkiye'nin Olimpiyat Oyunları'nı düzenlemek için ne kadar hazır olduğunu göstermeye çalışacağız. Kış Olimpiyat Oyunları, ülkemizde rahatlıkla yapılabilir. O teknolojik altyapıya sahibiz. O tesislere sahibiz. Elimizdeki tesisleri dünya standardına taşımak için çalışmaya devam ediyoruz. Başarılı olabileceğimizin en büyük kanıtı da daha önce düzenlediğimiz uluslararası organizasyonlardır. 2011 Üniversitelerarası Kış Oyunları, Gençler Dünya Şampiyonası ve 2017 EYOF'taki organizasyon yeteneğimiz ve misafirperverliğimiz, ülkemizin Olimpiyat Oyunları'na talip olabilmesinde de önemli rol oynamıştır. Türkiye'nin Olimpiyat Oyunları'na ev sahipliği yapabilecek tesis, imkân ve tecrübesi olan bir ülke olduğuna dair inancım sonsuz.

Bu büyük organizasyon için ülkelerin birbirleri ile yarıştığı aşikâr. Amaç hem ülke tanıtımı hem de ekonomik kazanç. Sponsorluk, televizyon gelirleri, medya mensuplarının katılımları, canlı olarak bu olimpiyatları izlemek isteyenlerin gelmesi, ülkenin kış turizmi anlamında bilinirliğinin artmasını sağlıyor; o kente ve o ülkeye ciddi bir ekonomik geri dönüş sağlıyor. Hem sportif açıdan hem de ülkemizin tanıtımı açısından bu büyük oyunların Türkiye'ye kazandırılması için dün sporcu olarak nasıl çalıştıysam, şimdi de yeni değerlerin kazandırılması için var gücümle çalışmaya devam edeceğim. Umuyorum sonunda Türkiye hak ettiğini kazanacaktır ve Olimpiyat Oyunları'nı düzenleme başarısını gösterecektir.

# RAKAMLARLA
## KIŞ OLİMPİYATLARI

**1924**

Kış Olimpiyat Oyunları, ilk kez 1924 yılında yaz oyunlarından ayrılarak gerçekleşti. İlk bağımsız oyunlar Fransa'da Chamonix'te gerçekleştirildi. 16 ülkeden gelen 250 atlet, adını ilkler arasına yazdırabilmek için mücadele etti.

**12**

Hem yaz hem de kış olimpiyat oyunları iki dünya savaşı arasında gerçekleştirilemedi. Yani 1936-1948 tarihleri arasında, dünyanın en önemli spor organizasyonu düzenlenemedi.

**32 000**

Tarihin en fazla gönüllüye sahip Kış Olimpiyat Oyunları 1998 yılında gerçekleştirildi. 32 bin gönüllü, oyunların sorunsuz şekilde tamamlanması için görev yaptı.

**8**

Hem yaz hem de kış olimpiyat oyunlarında kendi disiplinlerindeki yarışlarda ilk 3'e girenler altın, gümüş ve bronz olmak üzere madalya kazanıyorlar. Ancak unutulan bir şey var. Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC), ilk 8'e giren tüm sporculara IOC Diploması veriyor.

# 1968

Tarihte ilk kez 1968 yılında düzenlenen Kış Olimpiyat Oyunları renkli televizyonda yayımlandı. Fransa'da Grenoble'un ev sahipliğinde düzenlenen oyunların 10. edisyonunda 10 dalda şampiyonlar belli oldu. 37 ülkeden 1158 sporcunun katıldığı 1968 Kış Olimpiyat Oyunları'nda en çok altın madalyayı kazanan ülke Norveç (6 altın madalya) oldu.

# 4

Kış Olimpiyat Oyunları dendiğinde akla gelen ilk şey kardır. Ancak, dünyanın en önemli spor organizasyonunda 4 spor dalının, karla işi yok. Çünkü kapalı alanlarda yapılıyorlar. Bu sporlar hangileri mi? Buz Hokeyi, Sürat Pateni, Artistik Patinaj ve Curling.

# 85

2014 Sochi Kış Olimpiyat Oyunları tarihin en geniş katılımlı kış oyunları olarak tarihe geçti. Rusya'da tam 85 ülke mücadele ederken, 98 altın madalya sahibini buldu.

# 83

Tarihin en yaşlı madalya sahibi, madalyasına 83 yaşında kavuştu. Bu sporcunun adı Anders Haugen'di.

# OLİMPİYATIN 3 İNCİSİ

TÜRKİYE'NİN 2026 OLİMPİYAT OYUNLARI ADAYLIĞI İÇİN HAZIRLADIĞI MERKEZLERDE, ÇALIŞMALAR SON SÜRAT SÜRÜYOR. ERZURUM, ERZİNCAN VE KARS'I KAPSAYAN KIŞ KORİDORU; DOĞAL GÜZELLİKLERİ, BİRBİRİNİ TAMAMLAYAN ÖZELLİKLERİ VE FARKLI SPOR BRANŞLARINI YAPMAYA OLANAK SAĞLAYAN İMKÂNLARIYLA, DÜNYANIN EN BÜYÜK SPOR ORGANİZASYONLARINDAN BİRİNİ GERÇEKLEŞTİRMEK İÇİN HAZIRLANIYOR.

2026 Kış Olimpiyat Oyunları'na ev sahipliği yapmak isteyen Türkiye'nin bu yoldaki en büyük yatırımlarından biri olan Kış Koridoru; sadece yakın gelecekte milyonlarca turistin ve kayakçının Erzurum, Erzincan ve Kars'a gelmesini sağlamakla kalmayacak. Türkiye'nin, tarihin gördüğü en güzel Olimpiyat Oyunları'na ev sahipliği yapma hedefinin de gerçeğe dönüştüğü lokasyon olacak. Cumhurbaşkanımız Sayın Recep Tayyip Erdoğan'ın "Erzurum, Erzincan ve Kars ile birlikte Türkiye 2026 Olimpiyatları'na aday olacak. Erzurum'a Kış Olimpiyatları çok yakışır. Üniversite Oyunları'nı yaptık ve açılışında buradaydım. Erzincan ve Kars'ı da yanımıza alarak bu organizasyona aday olsak fena mı olur? 2026 için böyle bir hazırlık yapıyoruz" sözleriyle işaret ettiği Kış Koridoru'nda çalışmalar devam ediyor. Altyapı, konaklama, beslenme ve alışveriş alternatiflerinin kurulmasıyla Türkiye, gerçek bir kış sporları cazibe merkezine dönüşecek.

Kış Koridoru, Olimpiyat Oyunları'na ev sahipliği yapacağımız bölgenin adı olacak. Ama sadece bu kadarla kalmayacak. Bu proje, kış ve dağ turizmine dayanan yeni bir ekonomik konseptin, hayata geçmesi olarak değerlendirilecek. Doğu Anadolu'nun kış turizmi po-

tansiyelinin ana merkezleri: Erzincan Ergan Dağı, Erzurum Palandöken ve Kars Sarıkamış. Bu 3 farklı destinasyon, tek felsefeyle hareket edecek ve böylece kaliteli, çevresel ve sosyal sürdürülebilirliğe odaklı kış turizmi şehirleri kurulacak.

Kış Koridoru ile 3 ilin mevcut altyapıları güçlendirilecek ve yeni yatırımlarla bölgedeki potansiyel ortaya çıkarılacak. 2 yılda tamamlanması planlanan projenin Erzurum, Erzincan ve Kars'ı kapsaması tesadüf değil. Her biri, turistlerin ilgisini çekebilecek pek çok değere sahip. Özellikleri dünyanın en çok bilinen kış sporları ve turizmi merkezi Alp Dağları'yla benzerlik gösteriyor. Türkiye Kayak Federasyonu, bölgenin ekonomik ve sosyal gelişimi için çok önemli olan Kış Koridor için bütün gücüyle çalışıyor. Projede Erzurum'un kış sporlarındaki tecrübesi ve altyapısı ön planda tutuluyor. Ayrıca Türkiye Kayak Federasyonu sayesinde önem kazanan Erzincan'ın, doğal güzellikleri ve şekillenebilir kış sporları performansı, Ergan Dağı'nı yeni cazibe merkezi haline getirecek. Çünkü Ergan Dağı, kayak sporunun yanı sıra dağ kayağı, snowboard, snowkite, snowpark, kar motosikleti, kızak, buz pateni, buzul tırmanışı gibi birçok spor dalına da ev sahipliği yapabilme potansiyeline sahip, doğal parkurları olan bir lokasyon.

Türkiye Kayak Federasyonu'nun yoğun çalışmaları sayesinde Ergan Dağı Kış Sporları Turizm Merkezi; 1800 m., 2662 m. ve 2455 m. uzunluğundaki liftlerden oluşan teleferik ve telesiyejleriyle bu alanda da Türkiye'nin en iyilerinden biri haline geldi. Ergan Dağı, saatte 2700 kişi taşıma kapasiteli telesiyej ve saatte 1000 kişi taşıma kapasiteli teleferik sistemiyle, Olimpiyat hedefi için ne kadar doğru bir merkez olduğunu da ispatlıyor.

Dünyada sadece Alp Dağları'nda bulunduğu bilinen kristal kar özelliğine sahip Kars Sarıkamış, koridorun tamamlayıcısı. Türkiye'de ilk kez Sarıkamış'ta düzenlenen Sarıkamış Kış Oyunları Festivali'nde çeşitli müsabakalar ve kültürel etkinlikler gerçekleştirildi. Festival halk ile kış sporları arasındaki bağı güçlendirdi. Artık Olimpiyat Oyunları için halkımız da hazır.

Türkiye'nin 2026 Kış Olimpiyat Oyunları'nı düzenlemeyi planladığı bu 3 lokasyondan oluşan Kış Koridoru, doğal güzellikleriyle, kış sporlarının yapılabilme çeşitliliğiyle, birbirini tamamlayan özellikleriyle, halkın arzusu ve isteğiyle hazırlıklarını tüm hızıyla sürdürüyor. Türkiye, Olimpiyat Oyunları ve kış turizminin cazibe merkezi olmaya doğru süratle ilerliyor.

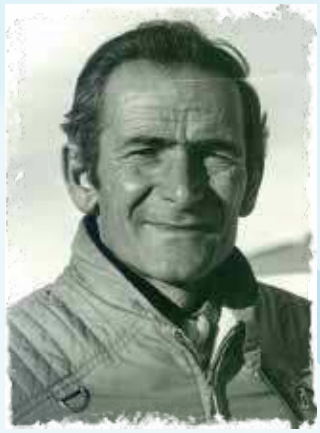
ERCİYES
istikbal
12

# 1936'DAN BUGÜNE TÜRKİYE'NİN KIŞ Olimpiyatları Tarihi

TÜRKİYE'NİN KIŞ OLİMPİYAT OYUNLARI MACERASI GARMICH-PARTENKIRCHEN'DE BAŞLADI. 1936'DAN BU YANA 16 KEZ BU BÜYÜK ORGANİZASYONDA AY-YILDIZLI SPORCULAR MÜCADELE ETTİ. TÜRKİYE'NİN EN BÜYÜK KAFİLEYLE KATILDIĞI KIŞ OLİMPİYATLARI, 1968 GRENOBLE KIŞ OLİMPİYAT OYUNLARI OLDU. MUZAFFER DEMİRHAN, SABAHATTİN OGLAĞO VE KELİME AYDIN ÇETİNKAYA DÖRDER KERE MÜCADELE EDEREK, TÜRKİYE'NİN EN ÇOK KIŞ OLİMPİYAT OYUNLARI'NA KATILAN SPORCULARI OLARAK TARİHE GEÇTİLER.

Dört mevsimin hakkıyla yaşandığı Türkiye, kış sporlarında şimdiye kadar istediği performansı gösteremedi. Topraklarının büyük kısmı, yılın önemli bir bölümü kar altında olan Türkiye'nin kış sporlarındaki tarihi ise çok yeni. Türkiye, 22 kez düzenlenmiş olan Kış Olimpiyat Oyunları'nın 16'sında yer almış olmasına rağmen istediği başarıyı henüz elde edememiştir.
Türkiye Kayak Federasyonu ilk olarak 1935 yılında "Dağcılık ve Binicilik Federasyonu" adı altında örgütlenmiştir. 1936 yılında ise Kış Olimpiyatları'na katılmak için kuruluşun adı "Dağcılık ve Kış Sporları" olarak değiştirilmiştir. Bu sayede Türkiye, ilk kez 1936'da Garmisch-Partenkirchen'deki oyunlara katılarak kış oyunları serüvenini başlatmıştır.

Toplamda 6 sporcu, alp disiplini ve kayaklı koşu yarışlarına katılmıştı. Türkiye'nin ilk Kış Olimpiyat Oyunları kafilesinde yer alan sporcular; Reşat Erceş, Mahmut Şevket Karman, Ülker Pamir, Nazım Aslangil, Cemal Tigun, Sadri Erkılıç'tır.
Türkiye, kış dünyasının en önemli organizasyonunda ikinci kez boy göstermek için 1948'i bekledi. Bu kez 4 sporcu, sadece alp disiplininde mücadele etmiştir. Muzaffer Demirhan, Osman Yüce, Dursun Bozkurt ve Raşit Tolun'dan oluşan Türkiye Milli takımında en iyi sonucu alan sporcu slalomda 60. sıranın sahibi olmayı başaran Osman Yüce'dir.



### MUZAFFER DEMİRHAN TARİHE GEÇTİ

Bu dört sporcudan ikisinin (Osman Yüce ve Muzaffer Demirhan) devam ettiği, ikisinin ise değiştiği 1956 Kış Olimpiyat Oyunları'na Türkiye 4 sporcu ile katılmıştır. İtalya'nın kış sporlarıyla ünlü kasabası Cortina d'Ampezzo'daki organizasyonda Zeki Şamiloğlu ve Mahmut Eroğlu

### EN YÜKSEK KATILIM 1968'DE

1968 Grenoble Kış Olimpiyat Oyunları, Türkiye tarihine en yüksek katılımlı oyunlar olarak geçmiştir. İlk kez 11 sporcu, ay-yıldızlı forma ile Kış Olimpiyat Oyunları'nda mücadele etti. Mehmet Gökcan, Bahattin Topal, Özer Ateşçi, Mehmet Yıldırım, Zeki Eryıldırım, Burhan Alankuş ve Ahmet Kıbıl alp disiplininde; Yaşar Ören, Naci Öğün, Rızvan Özbey ve Şeref Çınar ise kayaklı koşuda ülkemizi temsil etti. Özer Ateşçi, slalom ilk turunda grubunu lider bitirmiş olmasına rağmen finale yükselmeyi başaramamıştı.
Bir oyun ara verdikten sonra Türkiye 1976 yılında yine Innsbruck'ta düzenlenen oyunlara katılmıştı. Yine alp disiplini ve kayaklı koşuda mücadele eden milli sporcuların sayısı bu kez 9'du. Mümtaz Demirhan, Ahmet Kıbıl, Ersin Ayrıksa, Murat Tosun, Yavuz Özbey, Şeref Çınar, Sacit Özbey, Bahri Yılmaz ve Ahmet Ünal ay-yıldızlı formayı taşımanın onurunu yaşadı.

kafilede yer alan diğer isimlerdi. İtalya'da Muzaffer Demirhan'ın elde ettiği iniş 33.'lüğü, Türkiye için elde edilmiş en önemli başarı olarak kayıtlara geçmiştir. Bu tarihten 4 sene sonra bu kez Amerika'da gerçekleştirilen 1960 Kış Olimpiyat Oyunları'na Türkiye sadece Muzaffer Demirhan ve Zeki Şamiloğlu ile katıldı. Yine alp disiplininde temsil edilen Türkiye, İtalya'daki derecelerini aşamadı.

Muzaffer Demirhan'ın 4. kez Kış Olimpiyat Oyunları'na katıldığı 1964 Innsbruck Oyunları'nda Türkiye kafilesi 5 sporcudan oluşuyordu. Abdurrahman Küçük, Zeki Şamiloğlu, Osman Yüce ve Muzaffer Demirhan, ay-yıldızlı forma ile inişte ve dev slalomda mücadele ettiler. Bahattin Topal ise Yüce, Şamiloğlu ve Demirhan gibi slalomda yarıştı.

## ARALIKSIZ 9 ORGANİZASYONA KATILDIK

Türkiye'nin kış oyunları tarihinin dönüm noktalarından biri de 1984 oldu. Sarajevo'daki oyunlardan sonra Türkiye aralıksız olarak Kış Olimpiyat Oyunları'na 9 kez katıldı. O zaman Yugoslavya sınırlarındaki şehirde Türkiye Erkan Mermut, Sabahattin Hamamcıoğlu, Ali Fuad Haşıl, Yakup Kadri Birinci, Muzaffer Selçuk, Erhan Dursun ve Nihattin Koca'dan oluşan 7 kişilik bir kadro ile mücadele etti. Ali Fuad Haşıl'ın slalomda elde ettiği 32.'lik, Türkiye kış sporları tarihinin en iyi Olimpiyat derecesi olarak kayıtlara geçmiş oldu. Kanada'nın ev sahipliğinde 1988 yılında yapılan Kış Olimpiyat Oyunları'nda Yakup Kadri Birinci, Haşıl'ın derecesini bir basamak daha yukarı taşıdı. Birinci, slalom yarışında 31. olmayı başarmıştı. Türkiye, Kanada'daki oyunlara Göksay Demirhan, Yakup Kadri Birinci, Resul Sare, Ahmet Demir, Erhan Dursun, Fikret Ören, Abdullah Yılmaz ve Saim Koca'dan oluşan 8 kişilik bir ekiple gitmişti.

4 sene sonra Fransa'da Albertville'de gerçekleştirilen Kış Olimpiyat Oyunları'nda Türkiye'nin sporcu sayısı aynı kalmış ama bazı isimler değişmişti. Ahmet Demir, Cevdet Can, Yakup Kadri Birinci, Taner Üstündağ, Celal Şener, Abdullah Yılmaz, Fikret Ören ve Mithat Yıldırım Türkiye adına alp disiplini ve kayaklı koşuda yarışmışlardı.

## SEBAHATTİN VE KELİME TARİHE ORTAK OLUYOR

2002 Salt Lake City Kış Olimpiyat Oyunları, Türkiye kış sporları tarihinin bir diğer kilometre taşıdır. İlk kez ay-yıldızlı bir kadın sporcu, dünyanın en önemli kış sporları organizasyonunda yer almayı başarmıştı. Kelime Aydın Çetinkaya, kayaklı koşu mücadelesinde yarışarak Türkiye kış sporları tarihine adını yazdırmayı başardı. ABD'de yarışan bir diğer isim Sabahattin Oglağo ise başka bir tarihi başarıya imza attı. Kayaklı koşuda mücadele eden Sabahattin, 4 kez Olimpiyat Oyunları'nda mücadele ederek Türkiye rekoruna ortak olmayı başardı. Kelime Aydın Çetinkaya da sonraki 3 organizasyona daha katılmayı başardı. Salt Lake City'de ay-yıldızlı formayı giyen diğer isim ise alp disiplininde yarışan Atakan Alaftargil'di.

## EN SÖNÜK YILLAR

1994 ve 1998 Kış Olimpiyat Oyunları, Türkiye'nin en sönük geçen oyunları oldu. Ay-yıldızlıların en düşük katılımlı Kış Olimpiyat Oyunları temsillerine sadece birer milli atlet katıldı. Mithat Yıldırım, 1994'te ay-yıldızlı forma ile 10 km klasik kayaklı koşuda mücadele ederken 87. sıranın sahibi olmuştu. 1998'de ise Arif Alaftargil, alp disiplini slalom yarışında mücadele etmiş ve Türkiye'nin o ana kadar elde ettiği en iyi derece olan 29.'luğun sahibi olmuştu.

## 2010'DA KADINLAR ERKEKLERİ GEÇTİ

2010 yılına gelindiğinde Türkiye 3 kadın, 2 erkek sporcu ile Vancouver'da temsil edildi. Kelime Aydın Çetinkaya, Tuğba Daşdemir ve Tuğba Karademir kadınlarda, Erdinç Türksever ve Sebahattin Oğlago ise erkeklerde mücadele etti. Türkiye alp disiplini, kayaklı koşu ve artistik patinajda mücadele etti. Soçi'de düzenlenen son Kış Olimpiyat Oyunları'nda ise 6 milli sporcu yer aldı. Türkiye ilk kez buz dansı çiftlerde temsil edilirken, kafilede şu sporcular bulunuyordu: Tuğba Daşdemir Kocaağa, Kelime Aydın Çetinkaya, Alisa Agafonova, Alper Uçar, Sebahattin Oğlago ve Emre Şimşek.

## KATILIMCI DEĞİL BAŞARILI TÜRKİYE

Şimdiye kadar 16 kez Kış Olimpiyat Oyunları'nda yer alan ve en iyi derecesi 21.'lik olan Türkiye, artık daha önemli adımlar atmaya başladı. Erol Yarar'ın başkanlığındaki Türkiye Kayak Federasyonu yeni vizyonu ile Türkiye, Kış Olimpiyat Oyunları'nda sadece katılımcı olarak yer almaktan ileri gitmeye çalışıyor. Olimpiyat Oyunları'na ev sahipliği yapma vizyonu, Kış Koridoru Projesi, Kayak Akademisi'nin hayata geçirilmesi; Türkiye'nin bundan sonraki organizasyonlardaki katılımcı sayısını ve başarısını da değiştirecek hamleler olarak göze çarpıyor. 2018 Kış Olimpiyat Oyunları ile başlayacak süreçte Türkiye önemli bir kabuk değişimini de ortaya koymaya çalışacak.

PyeongChang 2018

# PYEONGCHANG: 2018'E 'HIZLI' GİDİŞ

**GÜNEY KORE'NİN** ev sahipliğinde düzenlenecek 2018 Kış Olimpiyat Oyunları'nda hızlı tren seferleri yapılacak. Yolcularını Incheon Havalimanı'ndan hızlı ve konforlu bir şekilde oyun alanlarına taşıyacak olan hızlı tren testlerden de geçer not aldı. Bu tren sayesinde yolcular, 1.30-2 saat aralığında Seul'a gitme ve oranın da tadını çıkarma şansına da erişecekler. Oyunlar sırasında tam 51 tren yolcuların hizmetinde olacak. 410 yolcu kapasiteli trenler günlük, 21 bin kişinin rahatlıkla Alpensiave- Gangneung arasında yolculuk yapmasını sağlayacak.

# VONN'UN HEDEFİ GERİ DÖNÜŞ ALTINI

**KARİYERİNİN 4.** Olimpiyat Oyunları için PyeongChang'de mücadele edecek olan Amerikalı kayakçı Lindsey Vonn, uzun sakatlık döneminden sonra bir kez daha Olimpiyat Altını'nı boynuna takmak istiyor. 2010 Vancouver'da, inişte şampiyon olup Super-G'de de bronz madalya kazanan, kariyerinde 77 FIS Dünya Kupası yarış zaferi bulunan, 20 Kristal Küre'ye sahip olan tecrübeli sporcu, yeniden zirvede olmak için piste çıkacak.

Amerika'nın ilk iniş şampiyonu olan Vonn, "Sochi'deki oyunları televizyondan seyretmek gerçekten çok zordu. Son sakatlığımdan bu yana çok sıkı çalıştım. Çalışmaya da devam ediyorum. Sochi'yi bir kaç hafta ile kaçırmıştım. Bu kez öyle olmamasını umuyorum. PyeongChang'de pistteki yerimi alacağım" diye konuştu.

# TARİHİ **NİJERYA YAZACAK!**

**1988 YILINDA** Jamaika Bobsleigh Takımı'nın, hafızalardaki yeri tazeyken 2018 Kış Olimpiyat Oyunları bir ilginç takıma daha ev sahipliği yapacak. Nijerya Kadın Bobsleigh Takımı, PyeongChang'deki oyunlara katılabilmek için vize aldı. Ülkelerinde kar olmadığı için adını "the Maeflower" koydukları tahta bir sled'le çalışan Nijerya Takımı şu isimlerden oluşuyor:

**SEUN ADIGUN:** Daha önce ülkesini Londra Yaz Olimpiyat Oyunları'nda 100 metre engellide temsil eden Adigun, Bobsleigh'e 2014 yılında başladı.
**NGOZI ONWUMERE:** 2015 Afrika Oyunları'nda bir sprinter olarak altın ve gümüş madalyalar kazanan Onwumere, bobsleigh ile 2016 yılında tanıştı.
**AKUOMA OMEOGA:** Minnesota Üniversitesi Atletizm Takımı'nda sprinter olan Omeoga, 100 ve 200 metre yarışlarında yer aldı. PyeongChang 2018 ise onun ilk kez ülkesini temsil edeceği organizasyon olacak. Hem de çok farklı bir branşta.

# LOCH **LOCH ÜÇLEME PEŞİNDE**

**2010 YILINDA** Vancouver'da düzenlenen Kış Olimpiyat Oyunları'nda henüz 20 yaşındayken luge tek erkekler şampiyonluğuna ulaşan Felix Loch, hedefine odaklandı. 2014 Sochi Oyunları'nda da unvanını koruyan Alman sporcu, PyeongChang'de üçlemeyi tamamlamak istiyor.
Luge'daki en genç şampiyon unvanını elinde tutan, babası da kendisi gibi olimpik bir sporcu olan Felix Loch, başarı için fizik kurallarını çok iyi bilmek gerektiğini belirtip "daha iyi olabilmek için rüzgar tünellerinde çok zaman geçirdim. Hava direncinin en aza indiği pozisyonu bulabilmeye çalıştım. Detaylar her zaman çok önemlidir. Ben de bunlara odaklanmaya çalışıyorum. Ayrıca parkuru çok iyi analiz etmek ve bilmek de çok önemli" diye konuştu.

# OLİMPİYATLAR ÜLKE TANITIMI İÇİN ÖNEMLİ BİR FIRSAT

ULUSLARARASI BIATHLON BİRLİĞİ IBU BAŞKAN YARDIMCISI NAMI KIM, 2018 PYEONGCHANG OLİMPİYAT OYUNLARI VE TÜRKİYE'NİN 2026 ADAYLIK HAZIRLIKLARI İLE İLGİLİ SAMİMİ AÇIKLAMALAR YAPTI. KİM, MİLLİ ATLET HAVUZUNUN GELİŞMESİNİN ÖNEMLİ OLDUĞUNA DİKKAT ÇEKERKEN OLİMPİYATLARIN ÜLKE TANITIMI İÇİN FIRSAT OLARAK KULLANILMASI GEREKTİĞİNİ SÖYLEDİ.

**Kendinizden ve kariyerinizden bahsedebilir misiniz?**
Kayakla iç içe bir aileden geliyorum. Babam, Kore'deki ilk kayak merkezini (Jinbulyeong Kayak Merkezi) yapan kişi. Dolayısıyla da henüz 2 yaşında kayağa başladım. 9 yalında Avusturya'ya gittim. Bu sürede Kore Milli Takımı'na seçildim. Ve 15 yaşında Kore'ye geri döndüğümde çok tecrübe sahibi bir kayakçı haline gelmiştim. Kariyerimde 88 kez ulusal şampiyon oldum.Kore'nin dünya kupalarında mücadele eden ilk kadın sporcusu unvanına da sahibim. Aktif spor yaşantımı tamamladıktan sonra Nagano Paralimpik Oyunları'nda antrenör olarak gittim. 2006 yılında ise Uluslararası Biathlon Birliği'nde (IBU) ilk Asyalı ve kadın başkan yardımcısı olarak seçildim. 3 dönemdir de bu görevimi sürdürüyorum.

**PyeongChang Olimpiyat Oyunları başvuru kadrosunda aktif olarak görev aldınız. Kaç kez Kış Olimpiyat Oyunları'na aday oldunuz?**
3 kez adaylık başvurusunda bulunduk. Sonunda da çok istediğimiz ev sahipliğini elde ettik.

**PyeongChang 2018 için ne kadarlık bir bütçe harcadınız?**
Yaklaşık 1 trilyon dolar.

**Türkiye, 2026 Olimpiyat Oyunları için aday olmaya hazırlanıyor. Bu yolda bize nasıl tavsiyeleriniz olur?**
Bence bu yarışta Olimpik Ruh en önemli konu. 4 yıl boyunca bu hedefle çalışan sporcuların bir araya geldiği bir organizasyon bu. Dolayısıyla da Olimpiyat Oyunları'nda asıl konu sporcuların ortaya koydukları performans aslında. Eğer ulusal atletlerinizin sayısı çoksa ve iyi performans gösteriyorlarsa, stadyumlarınız da dolar. Tabii ki her spor dalı için uzmanlar da çok önemli. Ve kesinlikle Olimpiyat Oyunları'nı ülke tanıtımı için çok doğru kullanmak gerekiyor. Seul 88 sonrasında Güney Kore'nin böyle bir fırsatı olmuştu.

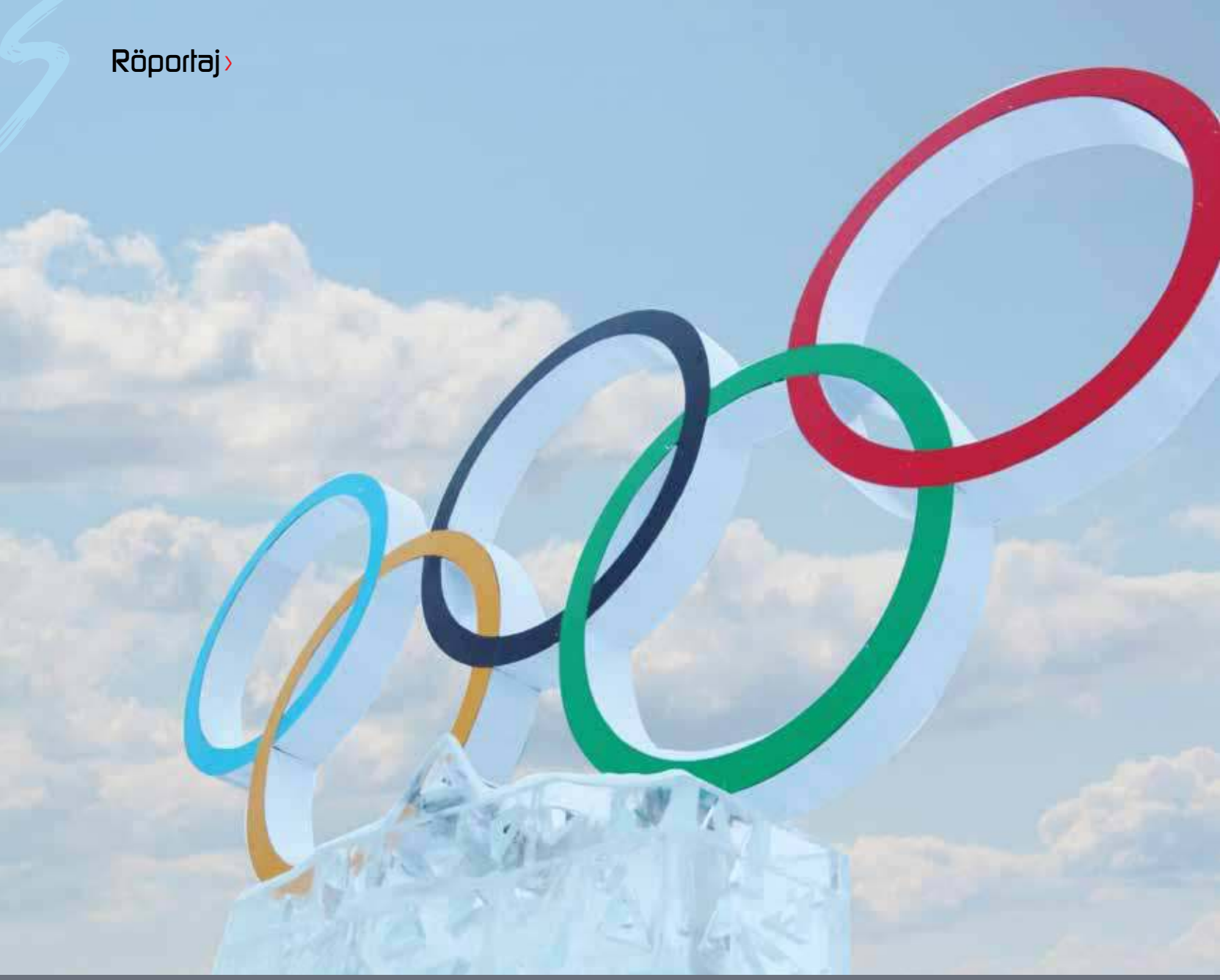
# 2018'TE YER ALACAK DİSİPLİNLER

**İLK SIRA:**
**Alp Disiplini (Hız),**
**Alp Disiplini (Teknik),**
**Biathlon,**
**Bobsleigh,**
**Kayaklı Koşu,**
**Curling**

**İKİNCİ SIRA:**
**Artistik Patinaj,**
**Serbest Stil Kayak (Hava),**
**Serbest Stil Kayak (Yarı Silindir),**
**Serbest Stil Kayak (Mogul),**
**Serbest Stil Kayak (Slopestyle),**
**Serbest Stil Kayak (Kayak Kross)**

**ÜÇÜNCÜ SIRA:**
**Buz Hokeyi,**
**Luge,**
**Kuzey Kombine,**
**Sürat Pateni Kısa Kulvar,**
**Skeleton,**
**Kayakla Atlama**

**DÖRDÜNCÜ SIRA:**
**Snowboard (Big Air),**
**Snowboard (Cross),**
**Snowboard (Yarı Silindir),**
**Snowboard (Paralel Dev Slalom),**
**Snowboard (Slopestyle),**
**Sürat Pateni**



**GENÇLİK VE SPOR BAKANI OSMAN AŞKIN BAK:**

# OLİMPİYATLARI YAPACAK GÜCÜMÜZ VAR

TÜRKİYE'NİN BÜYÜK ORGANİZASYONLARI DÜZENLEME ANLAMINDA DÜNYANIN 'MARKA ÜLKE'LERİNDEN BİRİ OLDUĞUNU DİLE GETİREN GENÇLİK VE SPOR BAKANI OSMAN AŞKIN BAK, TÜRKİYE KAYAK FEDERASYONU'NUN 2026 VİZYONU İLE İLGİLİ; ''ÜLKEMİZİN KIŞ OLİMPİYAT OYUNLARI GİBİ ÇOK BÜYÜK BİR ORGANİZASYONU DÜZENLEYECEK GÜCÜ VE TECRÜBESİ FAZLASIYLA VARDIR. ULUSLARARASI ORGANİZASYONLARI YAPMA KONUSUNDA ARTIK ÇOK FARKLI BİR KONUMDAYIZ. KIŞ OLİMPİYAT OYUNLARI'NA DA EV SAHİPLİĞİ YAPMA HAKKI KAZANIRSAK ALTINDAN ÇOK RAHAT KALKABİLECEĞİMİZE İNANIYORUM'' DEDİ.

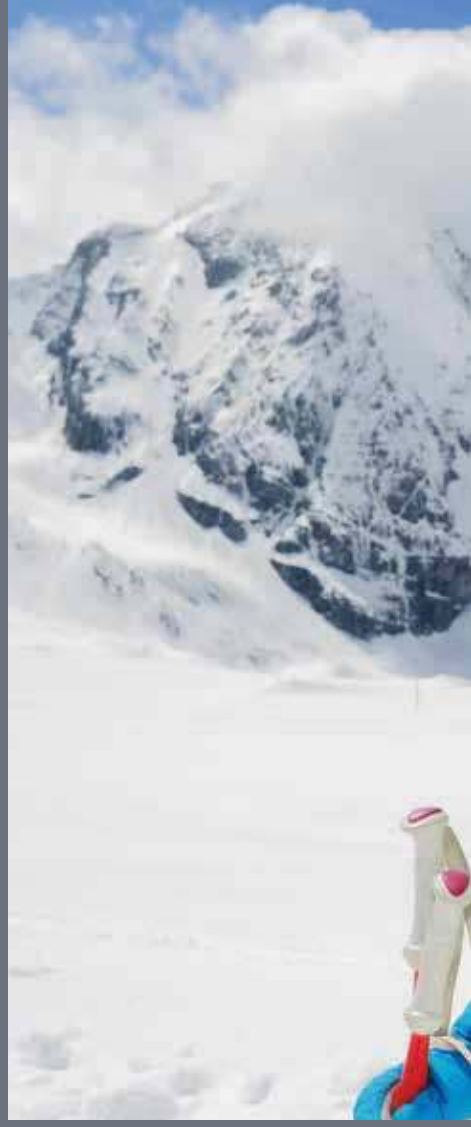
**Türkiye'nin artık hem yaz hem de kış olimpiyat oyunları hedefi var. Özellikle Kış Olimpiyat Oyunları hakkında neler söylemek istersiniz?**
Türkiye artık uluslararası spor organizasyonu düzenleme noktasında dünyada bir 'marka ülke' konumuna geldi. Birçok farklı branşta birbirinden önemli uluslararası spor organizasyonlarına ev sahipliği yapan ülkemizin dünya standartlarında gerçekleştirdiği büyük tesisleşme hamlesi neticesinde her türlü organizasyonu yapacak gücü bulunmaktadır. Bu noktada çok rahat diyebiliriz ki, ülkemizin Kış Olimpiyat Oyunları gibi çok büyük bir organizasyonu düzenleyecek gücü ve tecrübesi fazlasıyla vardır. Uluslararası organizasyonları yapma konusunda artık çok farklı bir konumdayız. Artık ev sahipliği yapacağımız organizasyonların seçkin ve prestijli olmasına özen gösteriyoruz. Ülkemize, tanıtımımıza, sporumuza, vatandaşımıza katkı sağlayacak organizasyonlar içinde yer almak için çalışmalarımız devam ediyor.

### 'TESİSLEŞME HAMLEMİZ TÜM HIZIYLA SÜRÜYOR'

**Yükselmekte olan Türkiye ekonomisine kış turizmiyle daha büyük bir ivme kazandırmak sizce mümkün müdür? Kış turizmi de yaz turizmi gibi ana gelirlerden biri olabilir mi?**
Türkiye, son dönemde turizmi çeşitlendirme konusunda önemli adım-

## KIŞ OLİMPİYAT OYUNLARINA EV SAHİPLİĞİ YAPMANIN SİZCE TÜRKİYE'YE EN TEMEL KATKISI NE OLACAKTIR?

Bir kere her türlü spor organizasyonunun, hem bizim gençlerimiz için hem de dünya gençleri için büyük bir fırsat olduğunu düşünüyorum. Spor, insanlığın ortak dillerinden birisidir. Kış Olimpiyat Oyunları yahut bir başka uluslararası organizasyon, ülkelerin tanıtımına katkı sağlamanın yanı sıra ülkeler arasında sevgi ve dostluktan oluşan bir muhabbet köprüsü kurulmasına da vesile oluyor. Şükürler olsun, bugüne dek üstlendiğimiz her organizasyonu alnımızın akıyla tamamladık. Hepsinde hem yetkililerin hem katılımcıların takdir ve övgülerine mazhar olduk. Türkiye'nin kış sporları için elverişli bölgelerinde çok güzel tesisler yaptık ve yapmaya devam ediyoruz. Çeşitli bölgelerde bu çalışmalarımız devam ediyor. Bu tesisler bittiğinde ülkemizin kış sporuna elverişli bölgelerini, yeni ve modern tesislerle buluşturup kış turizmini canlandırmak adına dev bir adım atmış olacağız. Kış Olimpiyat Oyunları'na da ev sahipliği yapma hakkı kazanırsak altından çok rahat kalkabileceğimize inanıyorum.



lar atıyor. Kış turizmi de bu alanlardan bir tanesi. Bu çerçevede tesisleşme hamlemizin Türkiye'nin dört bir yanında tüm hızıyla sürdüğünü belirtmek istiyorum. Kış aylarında dünya sporuna yön veren marka olmuş organizasyonlara ev sahipliği yaparak hem alternatif turizmi desteklemeyi hem de kış turizmini canlandırmayı hedefliyoruz.

**Son yıllarda kış sporlarına olan ilginin artmasıyla ilgili ne düşünüyorsunuz?**

Kış sporlarına olan ilgi gün geçtikçe artıyor. Bu noktada söz konusu ilginin artmasına katkı sağlamak noktasında biz de çalışmalarımızı sürdürüyoruz. Uluslararası standartlarında kayak merkezleri inşa ederek ve gençlerimize kış sporlarını sevdirecek projelere imza atarak bu ilginin daha da artacağına inanıyorum.

## 'ANTRENÖRLER SPORCULAR KADAR ÖNEMLİ'

**Başarılı sporcular yetiştirilmesi için atılması gereken adımlar nelerdir?**

Başarılı sporcuların yetiştirilmesinde en önemli yolun kalıcı bir sistemden geçtiğini düşünüyorum. Türkiye'nin genç nüfus yapısını ve gençlerimizin spora olan ilgisini kalıcı sistemle istikrarlı şekilde geleceğe taşımayı hedefliyoruz. Bu noktada Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezleri'nin (TOHM) önemi bizler için büyük bir önem arz ediyor. Geleceğin olimpiyat şampiyonlarının çıkacağına yürekten inandığımız bu merkezlerimizde sporcu kardeşlerimizin gelişimi adına çok kapsamlı ve titiz bir çalışma yürütüyoruz. Sürekli sporcularımızın yetiştirilmesinden bahsediyoruz. Tabii başarılı sporcu yetiştirme anlamında antrenörlere de büyük görevler düşüyor. Bu noktada bizler de bakanlık olarak antrenörlerimizin hem kendi gelişimleri hem de sporcularımıza vereceği katkıların çok daha iyi noktalara gelmesi adına elimizden gelen her türlü desteği veriyoruz.

## 'ÇOCUKLARIMIZ ERKEN YAŞTA SPORLA TANIŞMALI'

**Sporun en yetkili ismi olarak artılarımızı ve eksilerimizi de göz önünde tutarak sizce genel anlamda Türk sporu için asıl hedef ne olmalı?**

Sporun tabana yayılmasını sağlamalıyız. Bu noktada son yıllarda geçmiş yıllarla kıyaslanamayacak ölçüde yol aldık fakat bu bizim için yeterli değil. Sporu herkes için ulaşılabilir ve yaygın hale getirmek en büyük hedefimiz. Bir kere mevcut nüfusumuzun yaşam kalitesini artırmak, sağlığına katkı sağlamak adına bunu yapmalıyız. Çocuklarımızın sporla erken yaşta

tanışmalarını sağlayarak geleceğimizi daha zinde ve sağlıklı bir nesil üzerine inşa etmeliyiz. Bu bizim için çok önemli. Yanı sıra sportif başarıları artırmak için altyapıya dair çalışmalarımızı artırarak devam ettiriyoruz. Biz, aziz milletimiz için ve bu milletin evlatları için varız. Onları en iyi biçimde yetiştirmek temel vazifemiz. Bu şuurla çalışmalarımızı sürdürüyoruz ve bu düşüncenin sportif anlamda başarıların artmasına vesile olacağına inanıyoruz.

### 'CUMHURBAŞKANIMIZ BÜYÜK ŞANS'

Sayın Cumhurbaşkanımızın sporla çok erken yaşlarda tanışmış ve bu işin detayına vakıf olmuş olması Türkiye için büyük bir şans. Kendileri göreve geldiği günden bu yana dünyada eşi benzeri görülmemiş bir çalışmayla büyük bir tesisleşme hamlesi başlattı. Ülkemizin her yanında sahalarımız, tesislerimiz, spor salonlarımız mevcut. Dolayısıyla Türkiye'nin artık tesisleşme anlamında bir sıkıntısı yok. Şimdi başarıların artması, sporun yaygın hale gelmesi ve o tesislerin arı gibi çalışan sporcularla dolup taşması gerekiyor. Lisanslı sporcu sayımızdaki artış, bu hedefimize yaklaştığımızı gösteriyor ama bizim amacımız bu sayıyı çok daha fazla artırmak. Hareketin olduğu her yerde bereket olduğu inancındayız. Cumhuriyetimizin 100. yaşını kutlayacağımız 2023 yılında da hareketli ve enerjik bir Türkiye istiyoruz. Bunun için çalışmalarımız hız kesmeden devam ediyor.

### 'VAR GÜCÜMÜZLE ÇALIŞIYORUZ'

Sporun, gözbebeğimiz ve kıymetlimiz olan genç kardeşlerimizin her türlü kötü alışkanlıktan korunması için de çok anlamlı bir vesile olduğunu düşünüyorum. Bir ülkenin geleceğini emanet edeceğiniz nesli ihtimamla, hassasiyetle, sağlıklı ve bilinçli bir şekilde yetiştirmek zorundasınız. Spor bize bu anlamda da yardımcı olan ana öğelerden birisi. Biz de bunun en etkin biçimde kullanılmasını sağlamak, dolayısıyla sporu yaygın hale getirmek için var gücümüzle çalışıyoruz.

**KÜLTÜR VE TURİZM BAKANI NUMAN KURTULMUŞ:**

# Olimpiyat, DÜNYADAKİ BİLİNİRLİĞİMİZİ ARTTIRACAK

TÜRKİYE'DE KAYAK MERKEZLERİNİN SAYISININ ARTTIRILMASI İÇİN GAYRET SARF EDEN KAYAK FEDERASYONU'NUN, ÖNEMLİ BİR GÖREV ÜSTLENDİĞİNİ DİLE GETİREN KÜLTÜR VE TURİZM BAKANI NUMAN KURTULMUŞ, TÜRKİYE'NİN OLİMPİYAT OYUNLARI VİZYONU İÇİN "KIŞ OLİMPİYATLARININ ÜLKEMİZDE YAPILMASI, ÜLKEMİZİN DENİZİ, KUMU, GÜNEŞİ İLE ULUSLARARASI ALANDAKİ TANINIRLIĞINI DESTEKLEYECEK VE AYNI ZAMANDA ÜLKEMİZİN SAHİP OLDUĞU TARİHİ, KÜLTÜREL, DOĞAL ZENGİNLİKLERİYLE GÖRÜLMEYE DEĞER BİR ÜLKE OLDUĞUNU VURGULAYACAKTIR. TÜRKİYE'NİN EV SAHİPLİĞİNİ YAPACAĞI BÜYÜK ORGANİZASYONLAR, ÜLKEMİZ ÜZERİNDE ÖZELLİKLE SON YILLARDA OLUŞTURULMAYA ÇALIŞILAN ALGI OPERASYONLARININ BERTARAF EDİLMESİ YÖNÜNDE OLDUKÇA ETKİLİ OLACAKTIR" İFADELERİNİ KULLANDI.

**Türkiye'yi kış turizmi açısından nasıl değerlendirirsiniz? Türkiye'de kış turizminin son yıllardaki gelişimi için neler söylersiniz?**
Türkiye'nin turizmdeki ilk hamle dönemi olarak nitelendirebileceğimiz rahmetli Turgut Özal ile başlayan ilk turizm hamlesi neticesinde, 1980'li yıllardan itibaren kayak sporunun ülke geneline yaygınlaştırılması amacıyla Doğu illerinde kayak kulüpleri kurulmuştur. 1980-1990 yılları arasında Bakanlığımızca, kış turizminin gelişiminin teşvik edilmesi ve planlı gelişiminin sağlanmasına yönelik 3 adet kış turizm merkezi (Kartalkaya, Uludağ, Erciyes) Bakanlar Kurulu Kararı ile yayımlanarak yürürlüğe girmiş ve kurulmuştur.
Günümüzde Palandöken (Erzurum), Uludağ II. Gelişim Bölgesi (Bursa), Kartalkaya (Bolu), Erciyes (Kayseri), Ilgaz (Kastamonu), Kartepe (Kocaeli), Sarıkamış (Kars) ve Davraz (Isparta) konaklama imkânı sunması bakımından Türkiye'nin önemli kış sporları turizm merkezleridir.

Yıldıztepe (Çankırı), Uğurludağ (Ardahan), Kop (Bayburt), Zigana (Gümüşhane), Ergan (Erzincan), Bozdağ (Denizli), Yıldızdağ (Sivas), Akdağ (Samsun) ise kış turizm faaliyetine başlanıldığı, konaklamanın kısmen karşılanabildiği ve yatırımların devam ettiği gelişmekte olan merkezlerimizdir.
Ülkemizin kış turizmi potansiyelinin tam olarak değerlendirilebilmesi ve kayak sporunun ülke geneline yayılması için, kayak kültürünün oluşturulması ve ulusal ölçekte kış turizm faaliyetinin yapılabildiği merkezlerin niteliğinin ve niceliğinin artırılarak uluslararası ölçekte hizmet edebilecek kış turizm merkezlerinin oluşturulması hedeflenmektedir. Bu hedefle kış turizmi stratejisinin ve eylem planının hazırlanmasına yönelik çalışmalarımız devam etmektedir. Bugüne kadar onaylanan planlar ile 28 adet kış temalı Kültür ve Turizm Koruma ve Gelişim Bölgelerinde yaklaşık 80 bin yatak hedeflenmiş durumdadır.

## 'KIŞ TURİZMİ EYLEM PLANI HAZIR'

Bu hedefe en kısa sürede ulaşmak için gereken planlama, altyapı ve tanıtım çalışmalarına ise geçtiğimiz 2016 Aralık ayı itibariyle, Bakanlığım ile Gençlik ve Spor Bakanlığı arasında yapılan protokol kapsamında, Gençlik ve Spor Bakanlığı ve Türkiye Kayak Federasyonu koordinasyonunda hazırlanmakta olan araştırma ve envanter çalışmasıyla başlamış bulunuyoruz. Bu çalışmaya müteakip, "Türkiye Kış Turizmi Stratejisi ve Kış Turizmi Eylem Planı"nı tamamlayarak, ülkemizde kış turizmi kapsamındaki çalışmaları yürütmeye devam edeceğiz.
Bu çalışmalar sonucunda var olan potansiyelimizi ortaya koymak adına önemli adımlar atacağız. Her alanda olduğu gibi burada da günlük hedefler yerine orta ve uzun vadeli, sürdürülebilir bir gelişimi hedeflemekteyiz. Bu stratejiyle elde edilecek veriler üzerinden ülkemizin dünya kış turizm pazarından hak ettiği payı almasını hedefliyoruz.

**2026 Kış Olimpiyatları'nın ev sahipliğinin alınmasının, turizme katkısını nasıl değerlendirirsiniz?**
Dünyadaki yaz olimpiyatlarından sonra gelen en önemli spor organizasyonu olan kış olimpiyatlarının ülkemizde yapılabilmesi; ülkemizin denizi, kumu, güneşi ile uluslararası alandaki tanınırlığını destekleyecek ve aynı zamanda ülkemizin sahip olduğu tarihi, kültürel, doğal zenginlikleriyle görülmeye değer bir ülke olduğunu vurgulayacaktır.
Türkiye'nin ev sahipliğini yapacağı büyük organizasyonlar, diğer taraftan ülkemiz üzerinde, özellikle son yıllarda oluşturulmaya çalışılan algı operasyonlarının da bertaraf edilmesi yönünde oldukça etkili olacaktır.

## 'KAYAĞI KÜLTÜR HALİNE DÖNÜŞTÜREBİLİRİZ'

**Son yıllarda Türkiye Kayak Federasyonu'nun çabalarıyla artan kayak merkezi sayısı hem kış hem de kültür turizmini sizce nasıl etkiledi?**
Türkiye'de kayak merkez-

> BAKANLIĞIM İLE GENÇLİK VE SPOR BAKANLIĞI ARASINDA YAPILAN PROTOKOL KAPSAMINDA, GENÇLİK VE SPOR BAKANLIĞI VE TÜRKİYE KAYAK FEDERASYONU KOORDİNASYONUNDA HAZIRLANMAKTA OLAN ARAŞTIRMA VE ENVANTER ÇALIŞMASIYLA BAŞLAMIŞ BULUNUYORUZ.

> KIŞ TURİZMİNİN GELİŞİMİNİN DAHA ÇOK İÇ TURİZME DAYALI OLDUĞUNU GÖZ ÖNÜNDE BULUNDURURSAK KAYAĞI, ÜLKEMİZDE BİR KÜLTÜR HALİNE DÖNÜŞTÜRMEMİZ GEREKTİĞİNİ SÖYLEYEBİLİRİZ.

lerinin sayısının artırılması için gayret sarf eden Kayak Federasyonumuzun çabaları, kayak sporunun ülke geneline yaygınlaştırılması bakımından önemlidir. Bir yönüyle kültürel bir olgu olan kayak turizmi toplum kültürüne katkı sağlarken yerel kaynakların kullanımı açısından da çok büyük etki yaratabilecek potansiyele sahiptir.

Kış turizminin gelişiminin daha çok iç turizme dayalı olduğunu göz önünde bulundurursak kayağı, ülkemizde bir kültür haline dönüştürmemiz gerektiğini söyleyebiliriz. Bu doğrultuda da özellikle küçük yaşlardan itibaren, ilkokul ve ortaokul çağındaki çocuklarımıza bu imkânları ulaştırabilmeli, onları bu alan ile tanıştırabilmeliyiz. Dolayısıyla bu süreçte üzerimize düşen görevlerin bilinciyle Kayak Federasyonu Başkanlığımızı doğrudan sorumlu kurum olarak görüyor, ülkemizde bu alana yönelik artan farkındalığın baş mimarları arasında değerlendiriyoruz.

## 'KIŞ KORİDORU BU SENE BİTECEK'

**Oluşturulan Kuzey Kış Turizmi Koridoru'ndan beklenti ne düzeyde?**

Türkiye turizm stratejisinde yer alan Kış Turizmi Koridoru (Erzincan, Erzurum, Ağrı, Kars ve Ardahan) boyunca kış sporlarının ve bu illerde yer alan turizm merkezlerinin geliştirilmesi çalışmaları öncelikli olarak yürütülmektedir.

Bakanlığım tarafından çalışmaları sürdürülen ve Avrupa Birliği tarafından da desteklenen "Erzurum, Erzincan ve Kars Kış Turizm Koridorunun Geliştirilmesi Projesi" kapsamındaki proje faaliyetleri 2016 yılı itibariyle başlamış ve bu yıl içinde de tamamlanması hedeflenmektedir. Bu projenin toplam bütçesi ise 9 milyon avrodur.

Türkiye Turizm Stratejisi 2023 öncelikleri doğrultusunda hazırlanan projede, Kültür ve Turizm Bakanlığının önderliğinde ilgili valilikler, belediyeler, altyapı birlikleri, sivil toplum kuruluşları ve meslek birliklerinin katılımıyla kış turizminin gelişmesi için gereken altyapı ve üstyapının tesis edilmesi, pazarlama ve tanıtım faaliyetlerinin gerçekleştirilmesiyle bölge kalkınmasına katkıda

bulunmayı hedefliyoruz. Erzincan-Ergan Dağı ile Kars-Sarıkamış Kış Sporları Turizm Merkezi'nde yapılacak altyapı ve üstyapı inşaat işleri gibi doğrudan yatırımların yanında, projede; Erzurum-Palandöken'de uluslararası kış turizmi kongresi düzenlenmesi, yerel yönetimlere, KOBİ'lere, girişimcilere danışmanlık ve halkla ilişkiler hizmetleri sunulması, turizm konusunda bölgenin acil ihtiyaçlarının ve öncelikli yatırım alanlarının belirlenmesi amacıyla ihtiyaç analizi yapılması ve pazarlama-tanıtım faaliyetleri gibi bölgeye yatırımların artırılmasına yönelik destekleyici faaliyetlerin yapılması planlanıyor.

### 'DÜNYA STANDARDINDA BİR TESİS OLACAK'

Yaklaşık 9 milyon avro gibi büyük bir bütçeye sahip projenin, bölge turizmine de ivme kazandırması bekleniyor. Projenin tamamlanması ile birlikte, kış turizminde uluslararası bir marka haline gelmesi hedeflenen koridorda kış ve doğa sporları meraklıları ile yerli, yabancı turistler dünya standartlarında bir kış turizm merkezine kavuşmuş olacak. Altyapı faaliyetlerinin tamamlanması ile bölgede devam eden yatırımlar hızlanacak ve turizm sektöründe yeni yatırımların önü açılacak.

Proje kapsamında adı geçen illerde yer alan kış turizm merkezlerinin ana turizm ürünü olarak belirlendiği, ancak bölgenin sahip olduğu turizm potansiyelinin de harekete geçirilmesi suretiyle diğer turizm ürünlerinin de geliştirilebileceği düşünülmektedir ve sonuç olarak üç ilin turizm destinasyonu olarak gelişmesi beklenmektedir. Bu kapsamda, üç ilde destinasyon yönetim organizasyonları oluşturulmuş ve üç ilin uluslararası alanda pazarlama ve tanıtım faaliyetlerinin yapılmasını temin edebilecek bölgesel destinasyon yönetim organizasyonunun oluşturulması planlanmıştır.

Sonuç olarak, söz konusu projenin çıktılarından, "kış turizm koridorunun stratejisi ve eylem planı" ile üç ilde kurulan "destinasyon yönetim organizasyonları" kapsamındaki proje sonucunda oluşan faydanın; belirlenecek teşvik modelinin uygulanması ve yatırım koşullarının da iyileştirilmesi neticesinde artırılması ve sürdürülebilirliği sağlanacaktır.

**Türkiye'nin kış turizmi anlamında yükselen değeri sizce neresi?**

Ülkemizde uluslararası hizmet verebilecek düzeyde bir potansiyele sahip aktif kış turizm merkezlerinden Uludağ (İlk Kış Destinasyonu), Erciyes (Ulusal Örnek Destinasyon), Palandöken (Uluslararası Kış Sporları Yarışmalarına - 2011 UNIVERSIADE deneyimi ve 2017 EYOF hazırlığı - Ev Sahipliği Yapan Destinasyon), Kartalkaya (Özel Girişimci Destekli Gelişen Destinasyon) ve Sarıkamış (Yeni Gelişen Destinasyon) kış turizmimizin gelişiminde öncü konumdadır.

Değişen iklim koşulları da göz önünde bulundurulduğunda, Türkiye Turizm Stratejisinde belirlenen Kış Turizmi Koridoru (Erzincan, Erzurum, Ağrı, Kars ve Ardahan) ve Doğu Karadeniz Bölgesinde yer alan Rize Ovit kış turizmi potansiyeli bakımından öncelikli konumdadır.

> KAYAK SPORUNUN SERBEST STİLDE TURİSTİK OLARAK YAPILMASI OLARAK KABUL EDERSEK KAYAK SPORUNA ÖZEL İLGİNİN BULUNMASI VE TECRÜBE EDİLMESİYLE TERCİH HALİNE GELEBİLEN VE BELİRLİ BİR YAŞ KİTLESİNE HİTAP EDEBİLEN BİR TURİZM AKTİVİTESİDİR.

### 'KIŞ TURİZMİ İÇİN ÖZEL PLANLAMA ŞART'

**Eğer olimpiyatlar alınırsa sizce Türkiye yaz turizmi cenneti kadar kış turizmi cenneti de olabilir mi?**

Öncelikle yaz turizmi ile kış turizmini ilk bakışta birbirinden ayıran hususları görmemiz gerekir. Konaklama imkânının sunulması yaz turizminde tek başına kimi zaman yeterli olabilirken, kış turizmi için tamamlayıcı aktivitelerin (kayak pistlerinin hazırlanması, kayak pistlerine ulaşımı sağlayacak mekanik tesis hatlarının) ve kayak ekipmanlarınızın (kayak kıyafetleri, kayak ayakkabısı, kayak takımı, eldiven, gözlük v.b.) mutlaka olması gerekmektedir.

Ayrıca kış turizmini yalın anlamında, kayak sporunun serbest stilde turistik olarak yapılması olarak kabul edersek kayak sporuna özel ilginin bulunması ve tecrübe edilmesiyle tercih haline gelebilen ve belirli bir yaş kitlesine hitap edebilen bir turizm aktivitesidir. Ancak yaz turizminde böyle bir kısıtlama bulunmamaktadır.

Dolayısıyla, kış turizminin yaz turizmi kadar etkin gelişimini sağlamak için çok daha özel bir planlama, uygulama, izleme ve pazarlama süreci yönetilmesi gerektiği aşikârdır. Velhasıl, olimpiyatların ülkemizde gerçekleştirilmesinin, ülkemiz kış turizmi ve kış sporları olanaklarının dünya genelinde görünürlüğünü arttıracağı ve tanıtımına büyük katkı sağlayacağı açıktır.

**Kış turizminin gelişmesi Doğu'nun kalkınmasında nasıl bir büyüme sağlar?**

Doğu Anadolu Bölgemizin, turizm potansiyelini değerlendirdiğimizde ağırlıklı olarak kış turizmi ve kültür turizminin ön planda yer aldığını görüyoruz. Kış turizmine ve kış sporları faaliyetlerine uygun olacak klima ve rakıma sahip dağlarda bu turizm türünün geliştirilmesi, bölgede doğrudan ve dolaylı istihdamı arttırıcı bir etki oluşturacağından orta vadede bölge halkına ekonomik anlamda önemli bir girdi sağlayacaktır.

**TÜRK KAYAĞININ KADIN YÜZÜ: KELİME ÇETİNKAYA**

# BENİM RÜYAM 4 KEZ GERÇEK OLDU

Hayatını spora adamış her insan için Olimpiyat Oyunları en büyük hayaldir. Kendini, kayağa adamış bir sporcu olarak benim için Kış Olimpiyat Oyunları'na katılmak bir rüyanın gerçeğe dönüşmesiydi. Kış Olimpiyat Oyunları'na katılan ilk Türk kadın sporcu olmak ise pastanın üstündeki krema gibiydi.
Türk kadınına bu sporda biz de varız demesi için bir yol açmak, bu yolu açan kişi olmak, insana ayrı bir gurur veriyor. Ayrıca geçmişi, yüzyıllara dayanan bir milletin evladı olmak gururun yanı sıra farklı bir sorumluluk ve görev yüklüyor üzerime. Bana bu gururu yaşatan rabbime her zaman binlerce kez şükür ediyorum.

Ayrıca başka bir durum daha var. Bir kadın sporcu olarak bir kez bile yeterli gördüğüm Olimpiyat hayalini tam 4 kez yaşamam, mutluluğumu ve gururumu katladı. Bir çift kayak ve batona verdiğimiz bir hayat aslında bizimkisi. O hayatta ne kadar mutluluk yaşanabiliyorsa, ben birçoğunu, o bir çift kayağın üzerinde yaşadım. O kayaklar sayesinde Türk kış sporları dünyasına adımı yazdırdım. 4 kez Kış Olimpiyat Oyunları gören tek kadın sporcu oldum. Bu gururu ve mutluğu kelimeler ile anlatmak çok zor. Sportif açıdan bakarsam şunu söyleyebilirim: 20 yıllık bir çalışmanın mutlulukla taçlanması. Yaşadığım deneyimi ise psikolojik açıdan anlatmayı başarabilmem neredeyse imkânsız.

Hayatım boyunca çok çalıştım. Hayatımın; 20-25 yılını, gençliğimi bu spora adadım. Olimpiyatlara katılmak ve o büyüleyici atmosferi yaşamak beni bambaşka bir insan ve sporcu yaptı. Bakış açım fazlasıyla değişti. Bu deneyimimi madalya ile taçlandırmayı çok isterdim ama nasip olmadı. Lakin içim rahat. Karanlık yola bir fener tuttum ben. Bir kadın olarak arkamdan gelecek diğer kadın sporcular için bir model oldum. Onları cesaretlendirdim. Rabbim inşallah benim yaşadığım mutlulukların yanı sıra onlara, bu büyük millete madalya hediye etmeyi de nasip eder.

Açtığım yoldaki fenerin sönmemesi için antrenör olarak çalışıyorum. Bir antrenör olarak bu amaç doğrultusunda aralıksız çalışıyor ve sporcularıma bu hedefi aşılıyorum. Onlara deneyimlerimi aktarıyorum. Olimpiyat anılarımın bile ne kadar büyük bir fark yarattığını gözlemleyebiliyorum. Ve biliyorum ki kadın sporcularımızın önünde çok güzel bir gelecek var. Buna bir katkım olacağını, bilmek bile kendimi çok özel hissettiriyor.

Bu sporcularımız belki ülkemizde düzenlenecek Olimpiyat Oyunları'nda podyum görecek. Gitmek için geceleri uyumadan hayaller kurduğum Olimpiyat Oyunları'nın, 2026 yılında ülkemize geleceğini düşündükçe, eski heyecanım yeniden ortaya çıkıyor. Bu vizyon bile başlı başına çok güzel. Türkiye olarak biz, bu organizasyonu çok rahat yapabilecek bir ülkeyiz.

Bize birçok katkı sağlayacak olan bu tip organizasyonların, bir diğer katkısı da tesisleşmede olacaktır. Artan tesisler bizim kış sporlarında sportif anlamda çeşitlenmemizi sağlayacaktır. Türkiye Kayak Federasyonu, tesisleşme anlamında çok büyük bir hamle başlattı. Şu an ülkemizde Kış Olimpiyat Oyunları'nı düzenlemek için gerekli olan dünya standartlarında tesis ve kayak merkezleri sayısı oldukça arttı. Antrenör ve sporculara düşen görev, 2026 Olimpiyat Oyunları'nda Türkiye'yi sevindirecek o haber için sonuna kadar çalışmak.

# OLİMPİYATLAR İÇİN MÜHENDİSLİK HAYALİNE ARA VERDİ

Son yıllarda yaptığı yatırımla Türkiye kayağının tabana yayılması için çaba sarf eden Türkiye Kayak Federasyonu, bu girişiminin meyvelerini de yavaş yavaş topluyor. Artık Türkiye'nin Kış Olimpiyat Oyunları'nda yer alacak sporcu sayısı da kademeli olarak artacak. Bunun ilk örneğini ise PyeongChang 2018 Kış Olimpiyat Oyunları sırasında görebiliriz. Şu anda Türkiye'nin en iyi Uluslararası Kayak Federasyonu (FIS) puanına sahip ve Türkiye'yi Olimpiyatlarda temsil etmesi en muhtemel yarışçısı Özlem Çarıkçıoğlu.

**Kayakla ilk olarak ne zaman tanıştın?**
Ayağıma ilk kayağı ailemle Bursa Uludağ'a kış tatiline gittiğimiz zaman taktım. Bir sene sonra 9 yaşımdayken annem, içime kapanıklığımı ve özgüven eksikliğimi gidermek için beni, kayak kampına gönderdi. O kamp benim hayatımı tamamen değiştirdi.

**Nasıl bir değişimdi bu?**
Oradaki disiplin, uyum ve dostluk beni çok etkiledi. Ve o kamp sonrasında kayak benim hayatımın tam merkezinde olmalı kararını verdim.

**Sonrasında yarışmalarda aldığın başarıyla Türkiye'nin en başarılı kadın kayakçısı oldun. Bu sende nasıl bir his yarattı?**
Aslında yarışmalarda başarı elde ettikçe katıldığım kamp sayıları artmaya başladı ve okula gittiğim süre azaldı. Ancak bu beni okuldan soğutmak yerine tam tersine okula bağladı. Çünkü başarı bir bütündür. Sporda elde ettiğim başarıyı okulda da göstermeliyim dedim. Kamplarda otel odalarında ve uçakta sınavlara çalışıyordum. Durmadan çalıştım ve Robert Koleji'ni kazandım.

**Hem herkes kadar okula gitmeyip derslerden uzak kalıp hem nasıl bu kadar başarılı olabildin ki?**
İşte o da sporun verdiği gerçek disiplin ve programlı çalışmanın bana kazandırdığı oldu. O yüzden spor benim hayatımın anlamı artık. Endüstri Mühendisliği okurken de hem okul zor hem de olimpiyat hedefim var. 4 yıldır bunun hayalini kuruyordum. Kışın 3 ay boyunca dağdayız. Arada boş geçen günlerde okula gidip sınavlarıma girip, tekrar kampa veya yarışmaya katılıyorum. Yazın da milli takımla sürekli yurtdışında kampta oluyoruz. Her şey o kadar programlı ve disiplinli ki bu disiplin yaşam tarzıma dönüştü.

## 'KAYAK AKADEMİSİ BENİ ÇOK HEYECANLANDIRIYOR'

**Olimpiyatlara yaklaşık 90 gün kaldı hazırlıklar nasıl gidiyor?**
Aslında onun heyecanını çok yoğun yaşıyorum. Olimpiyat hazırlıkları için mezun olmama yarım dönem kalmasına rağmen konsantrasyonumu yarışmaya vermek için Koç Üniversitesi'ndeki Endüstri Mühendisliği bölümüme ara verdim. Umarım buna değecek. Ve şu anda beni en çok heyecanlandıran yerlerden biri de İstanbul Çekmeköy'de kurulan Kayak Akademisi. Çünkü Olimpiyat şampiyonlarının kullandıkları simülasyonlu kayak ve halı üzerinde kayak yapıp tekniğimizi geliştirme imkânını akademi de buluyoruz. Türkiye Kayak Federasyonu tüm milli sporculara buradan sınırsız yararlanma imkânı verdi. Bu sayede kampta olmadığım zamanlarda gelip burada antrenman yaparak kas hafızamı güçlendiriyorum.

# “HEDEFİM 2022 OLİMPİYAT OYUNLARI’NDA MADALYA ALMAK”

TÜRKİYE KAYAKLI KOŞU A MİLLİ TAKIMI SPORCUSU VE ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ ANTRENÖRLÜK BÖLÜMÜ ÖĞRENCİSİ 18 YAŞINDAKİ AYŞENUR DUMAN, SPORA NASIL BAŞLADIĞINDAN ELDE ETTİĞİ BAŞARILARA KADAR HER ŞEYİ S8 PLUS DERGİSİ’NE ANLATTI. DUMAN, EN SİNİRLENDİĞİ ŞEYİN TÜRKİYE’DE KAYAK SPORUNA ÖN YARGILI OLUNUP SADECE ZENGİN SPORU OLARAK BAKILMASI OLDUĞUNU SÖYLEDİ.

**Herkes kayak yaparken sen kayaklı koşu sporuyla başlıyor ve büyük başarılar elde ediyorsun. Nasıl başladın bu spora?**
Aslında ne kayak ne de kayaklı koşu hiç aklımda olmayan sporlardı. Ancak bundan 7 sene önce okulumdaki beden eğitimi öğretmenlerim beni Bolu’da açılan kayaklı koşu kulübüne yönlendirerek bu spora başlamamı sağladı.

**Yaptığın spor oldukça zor bir disiplin. Bu durum ilk başlarda gözünü korkutmadı mı?**
Dediğiniz gibi ilk başlarda inanılmaz korktum. Aşırı yoruluyor ve başaramayacağımı düşünüyordum. Ancak öyle iyi antrenörlere denk geldim ki tam pes edeceğim zaman onların desteğiyle hep daha iyisini yapmaya ve madalya kazanmaya başladım. Sonra bir bakmışım üst üste Türkiye şampiyonu olmaya başlamışım.

**Geçen seneki EYOF’da elde ettiğin başarı da böyle mi geldi?**
Antrenörlerimiz bize çok inanıyor ve her kampta tüm kayaklı koşu takımına ‘Neden siz de madalya alamayasınız ki. Çok iyi çalışıyorsunuz. Madalya alanlardan bir eksiğiniz yok’ diye motive ediyorlar. Zaten hedeflerimiz artık yükselmeye başladı. Her uluslararası yarışta ilk 3’de olma hedefi koyduk ve bu hedefi gerçekleştirmeye de başladık. EYOF zamanı disiplini ve çalışmayı daha da üst seviyeye taşıdık ve tam motivasyonla yarıştık. Bugüne kadar Türkiye Kayaklı Koşu tarihinde elde edilmeyen EYOF’da 9.’luk başarısını elde etmiş oldum. Bu yeterli mi? Tabii ki hayır. Hedeflerim daha da yüksek.

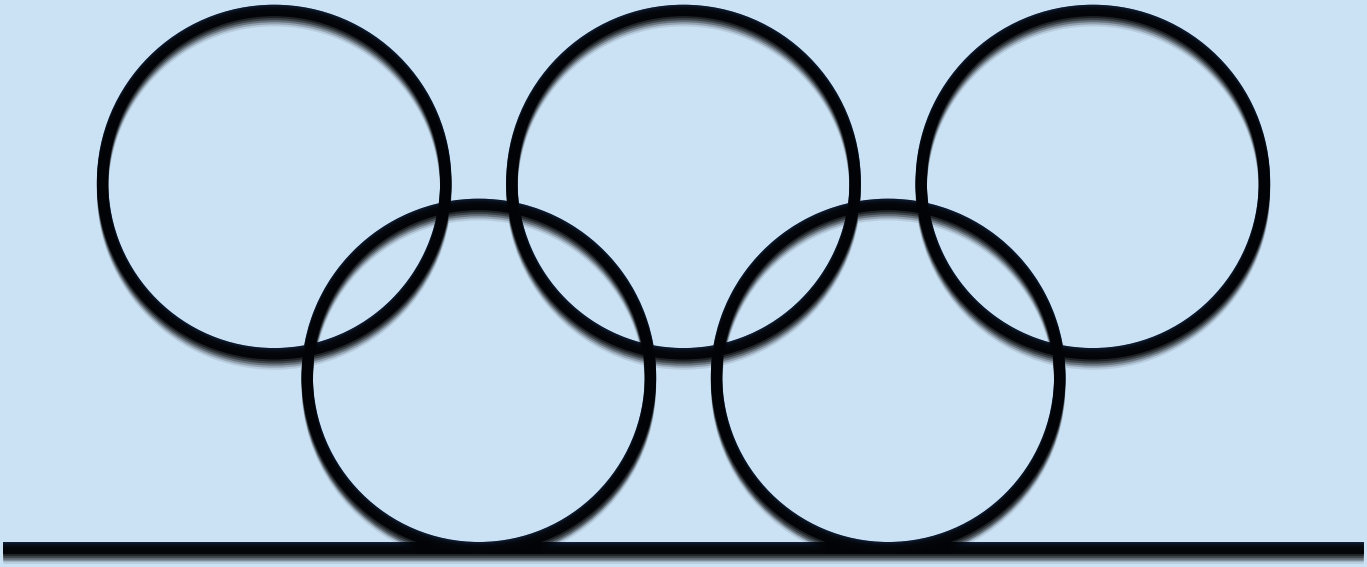
**Hedeflerin daha da yüksek. Peki, adını koyabiliyor muyuz bu hedeflerin?**
Bu seneki olimpiyatlarda

olmaz ama aynı disiplin ve inançla çalışmaya devam edersek inanıyorum ki 2022 Olimpiyat Oyunları’nda ülkeme madalya kazandırırım. Bende bu inanç var ve diğer takım arkadaşlarımda da var.

## ‘KAYAK ZENGİN SPORU DEĞİL’

**Sence kayak sporu Türkiye’de nerede?**
İşte en sinirlendiğim konu da bu. Ne yazık ki kayağa hâlâ Türkiye’de zengin sporu olarak bakılıyor. Bu önyargılı yaklaşım beni çok üzüyor. Benim ailem zengin değil ve pek çok başarılı sporcunun da ailesi zengin değil. Şu anda bu sporu yapabiliyorsak artık bu tabular kırılmalı. Ve kayağa olan ilgi artmalı. Bu bağlamda Türkiye Kayak Federasyonu’nun yaptığı çalışmaları takdir ediyorum. Türkiye’ye 4 milyon kayakçı kazandırma hedefiyle yola çıkarak Kayak Akademisi açtılar. Pek çok kişi ne alaka diyebilir belki ama bence algı yaratılarak bu spora olan ilgi ve alaka artacak ve bizim müsabakalarımız daha çok izlenecek. Bu da bizlere sponsor bulma imkânı da sağlanmış olacak. Bu yüzden tek taraflı bakmamak gerekiyor.

Hedef 2026 Kış Olimpiyatları



## OLİMPİYAT HAZIRLIKLARI

# EYOF'ta Yapıldı

ERZURUM'DA 12–17 ŞUBAT 2017 TARİHLERİ ARASINDA GERÇEKLEŞTİRİLEN AVRUPA GENÇLİK KIŞ OLİMPİK OYUNLARI'NDA (EYOF) TÜRKİYE BÜYÜK BİR BAŞARI SAĞLADI. HEM ORGANİZASYON ULUSLARARASI MERCİLERDEN TEBRİK ALDI HEM DE TÜRK SPORCULAR TARİH YAZDI. 74 SPORCU İLE EYOF 2017'YE KATILAN TÜRKİYE, İLK MADALYASINI AYDAN KARAKULAK'IN BRONZU İLE ALIRKEN HAZAR KARAGÖL VE KIZ CURLİNG TAKIMIMIZ GÜMÜŞ MADALYALARI ÜLKEMİZE GETİRDİ.

Türkiye'nin ilk kez ev sahipliği yaptığı ve çok başarılı olduğu Avrupa Gençlik Olimpik Kış Festivali (EYOF) 12-17 Şubat 2017 tarihleri arasında Erzurum'da düzenlendi. 34 ülkeden 675 sporcunun katılımıyla gerçekleştirilen EYOF 2017, Türkiye'nin organizasyon gücünü bir kez daha göstermesini sağladı. Bosna Hersek'in ev sahipliğini gerçekleştiremeyeceğini açıklamasından sonra görevi üstlenen Türkiye, çok kısa bir sürede tüm hazırlıklarını tamamladı ve bu önemli organizasyondan da alnının akıyla çıktı.

Türkiye için EYOF 2017 sadece başarılı bir organizasyon olarak hatırlanmayacak. 'Yıldızlar Erzurum'da Parlıyor' sloganıyla Erzurum'un ev sahipliğindeki EYOF 2017, Türkiye kayak tarihindeki yerini şimdiden aldı. Türkiye, 74 sporcu ile katıldığı EYOF'ta tarihinin ilk madalyalarını elde etti. Ay-yıldızlı sporcular 6 günlük şöleni; 2 gümüş, bir de bronz madalya ile noktaladı.

Türkiye'ye tarihinin ilk madalyasını getiren isim

ise Aydan Karakulak oldu. 13 Şubat Pazartesi günü Palandöken'de Kızlar Snowboard Paralel Dev Slalom yarışına çıkan Karakulak, çeyrek finalde Ukrayna'dan Vita Mariia Khanas'ı geçerek yarı finale çıktı. Milli sporcu, yarı finalde Rus Anastasia Kurochkina'ya karşı kaybetse bile bronz madalya mücadelesinde bir diğer milli sporcu Zehra Gözdenur Geneşke'yi geçip, bronz madalyayı kazanmayı bildi. Aydan Karakulak, böylece Türk snowboard tarihine adını yazdırdı.

Aynı gün erkekler artistik buz pateninde mücadele eden Başar Oktar çok önemli bir başarıya imza attı. Oktar, kısa programda 62.20 puan alarak 3. sırayı elde etti. Başar Oktar, 15 Şubat günü gerçekleştirilen serbest programda ufak hatalar yapınca 91.91 puanda kaldı. Toplamda 154.11 puan aldı ve sadece 1.07 puan farkla podyumu kaçırıp artistik patinajda 4. oldu.

Aydan'ın bronz madalyasından bir gün sonra Türkiye tarihi bir önemli an daha yaşadı. Kayakla Atlama Normal Tepe yarışında Muhammed Ali Bedir, harika bir performans gösterdi. İlk turda en uzun 3. atlayışı yapan ve jüri puanlamasıyla 4. sırada kalan Bedir, ikinci turda 89 metreye ulaştı ama podyumu son anda kaçırdı. Böylece Muhammed Ali Bedir, madalya alamamış olmasına rağmen büyük bir başarıya imza atmış oldu.

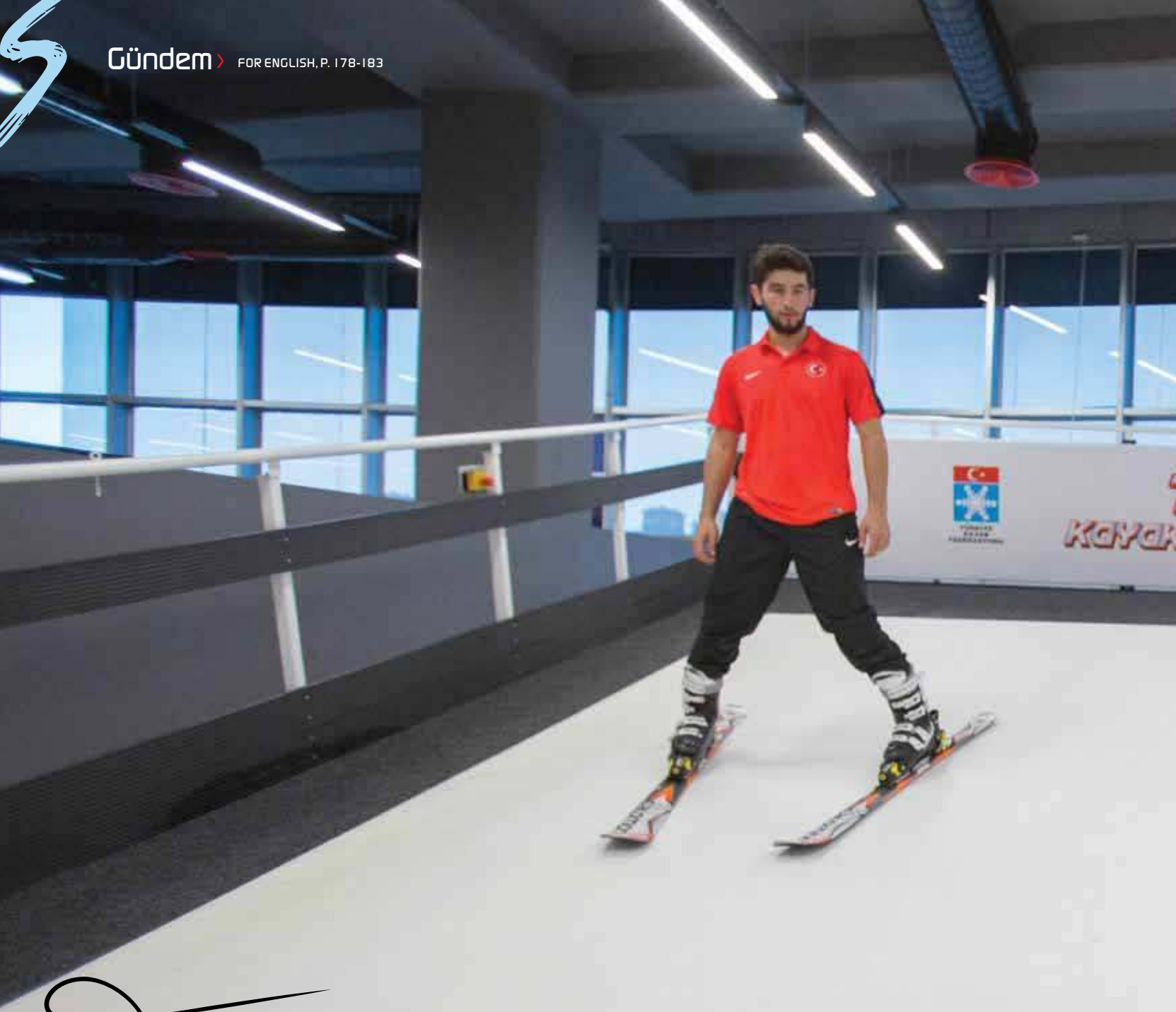
Türkiye için EYOF'taki en başarılı gün organizasyonunun son günü oldu. Önce Hazar Karagöl sahne

aldı. Sürat Pateni erkekler 1000 metrede piste çıkan Karagöl, 1.35.854 derecesiyle liderin sadece 0.211 saniye gerisinde kalarak Türkiye'ye EYOF tarihinin ilk gümüş madalyasını kazandırdı. Türkiye'nin ikinci gümüş madalyası ise Kız Curling Takımından geldi.

Grubunu 3 galibiyet, iki mağlubiyetle tamamlayıp yarı finale yükselen ay-yıldızlı kızlar, bir üst turda Polonya ile karşılaştı. Mücadeleye kötü başlamasına rağmen son ana kadar pes etmeyen Türkiye, son end'de elde ettiği 1 sayıyla rakibini 7-6 yenerek adını finale yazdırmayı bildi. Finalde Rusya ile karşılaşan ay-yıldızlı sporcular, rinkten 7-2'lik yenilgiyle ayrılsa bile gümüş madalyanın sahibi oldu.

17 Şubat'ta Türkiye adına bir madalya daha kazandırmak için piste çıkan Sürat Pateni Karma Takımı, son anda podyum dışında kaldı. Sema Cırtı, Kübra Uzun, Hazar Karagöl ve Fatih Özden'den oluşan milli takım, finalde karşılaştığı Rusya, Polonya ve Hollanda'nın gerisinde kalmasına rağmen Türkiye'ye büyük bir başarı daha hediye etmiş oldu.

Kısacası Erzurum'un ev sahipliğinde Olimpiyat Oyunları hazırlığı yapan Türkiye, sadece yetkililerden geçer not almadı. Sporcu potansiyeli açısından da bu büyük organizasyona şevkle hazırlandığını elde ettiği 2 gümüş ve 1 bronz madalyayla da göstermiş oldu.



Türk kayağında devrim:

# KAYAK AKADEMİSİ

BAŞKAN EROL YARAR ÖNCÜLÜĞÜNDE TÜRKİYE KAYAK FEDERASYONU'NUN VİZYONU İLK GÜNDEN İTİBAREN KAYAK SPORUNU TÜM TÜRKİYE'YE YAYMAK OLDU. BU ÇALIŞMA AZMİ MEYVESİNİ VERDİ VE TÜRKİYE KIŞ SPORLARI TARİHİNE GEÇEN BİR ADIM ATILDI: KAYAK AKADEMİSİ. KAYAK AKADEMİSİ, 3 YAŞINDAN İTİBAREN HER YAŞ SEVİYESİNDEN SPORSEVERE DOĞRU KAYAK YAPMAYI ÖĞRETMEYİ AMAÇ EDİNİYOR. KAYAK AKADEMİSİ DAĞ İLE ŞEHİR ARASINDA BİR KÖPRÜ KURARAK KIŞ SPORLARI SPORCU HAVUZUNU GENİŞLETMEYİ VE GELECEĞİN OLİMPİYAT ŞAMPİYONLARINI YETİŞTİRMEYİ HEDEFLİYOR.

## KAYAK KEYFİ 12 AYA ÇIKTI

Türkiye Kayak Federasyonu Başkanı Erol Yarar, 2026 Kış Olimpiyatlarına aday olmaya hazırlanan Türkiye'ye 4 milyon kayakçı kazandırmak hedefiyle yola çıktıklarını belirtip "Bu hedefe ulaşmak için Kayak Akademileri Projemizi hayata geçirdik. İlkini İstanbul'da açtık. Bu merkezin aynısından 5 tanesi İstanbul olmak üzere 15 farklı ilde daha açacağız" dedi.

Merkezde 3 yaşından itibaren her yaştan kişinin eğitim alabileceğini açıklayan Yarar, "Kayak Akademisi'nde yeni kayağa başlayanlar ve kayağını geliştirmek isteyenler kadar sporcularımız da antrenman yapabilme imkânı bulacak. Normalde 3 ay süren sezonu biz 12 aya çıkararak herkesin bu sporu profesyonel seviye de yapmasını istiyoruz. Bu camiaya 4 milyon kayakçı kazandırabilmek için 4 milyon kişiyi dağlara göndererek kayak öğretmek sadece kış aylarında maliyeti yüksek bir faaliyettir. Bu hedefimizi gerçekleştirmek için kayak öğrenmeyi, şehre getirmeye karar verdik. 2026 Olimpiyatlarında sadece olimpiyat düzenleyen değil madalya kazanan da bir ülke olmak istiyoruz" diye konuştu.

Türkiye, topyekûn bir kalkınma programıyla 2026 Kış Olimpiyatları adaylığı için hazırlanıyor. Bir yandan tesisleşme hamleleri durmaksızın devam ederken diğer yandan, kış sporlarında mücadele edecek yetenekler keşfedilme süreçleri de devam ediyor. Peki, bu hedef nasıl gerçekleşecek? Türkiye'nin kış sporları yapan atlet havuzu nasıl genişletilecek? Türkiye, kış sporları açısından elverişli olsa da kış sporu yapan atlet havuzu şimdilik yeterli değil. Bu teşhisi ortaya koyan Türkiye Kayak Federasyonu, tedavisi için de çalışmalarını hızlı, yenilikçi ve dünyaya örnek olacak şekilde sürdürüyor. Başta Başkan Erol Yarar olmak üzere ilk günden beri kayağı tüm Türkiye'ye yaymaya çalışan Türkiye Kayak Federasyonu, bu yolda Türkiye kış sporları tarihine geçecek bir adım attı: Kayak Akademisi. 3 yaşından itibaren kayak yapmak isteyen herkesi kapsayan bu proje sayesinde bir tabu daha yıkıldı. Artık kayak öğrenmek isteyenler kar yağmasını veya dağlara gitmeyi beklemek zorunda değil. Kayak Akademisi sayesinde her yaştan kayak severin, yıl boyunca kayak eğitimi alması mümkün. Türk sporu adına devrim niteliği taşıyan Kayak Akademisi, 3 yaşından başlayarak, her yaş seviyesinde doğru kayağı doğru öğretmeyi amaçlıyor. Bu hedef için dağ ile şehir arasında bir köprü kurarak kayak yapan kişi sayısında ciddi bir artışın oluşmasını sağladı. Kayak Akademisi'nin bu temel hedefinin yanı sıra diğer hedefleri ise şunlar:

- ✔ Türkiye'de kayak yapan sporcu sayısını arttırmak,
- ✔ 4 milyon kayak yapan kişiye ulaşmak,
- ✔ Bölgesel kalkınmaya destek olmak,
- ✔ Türkiye'de kış sporları alanında ciddi bir altyapı oluşturmak ve madalya alacak seviyede sporcu yetiştirmek,
- ✔ Sosyal sorumluluk projeleri kapsamında Kayak Okulları kurmak,
- ✔ İnsanlara kayağı sevdirmek.

Kayak Akademisi'nin bu hedeflere giden yolda en büyük avantajı, şehirlerde kurulacak kayak simülatörleri ve yetkin antrenörler eşliğinde verilecek derslerdir. Kayak Akademisi salonlarında, pedagojik formasyonlu eğitmenler eşliğinde yapılan temel beceri ve koordinasyon hareket dersleri sonrasında, belirli seviyeye gelen öğrenciler daha sonra dağlardaki kayak merkezlerindeki kayak eğitimlerine tabi tutulmaya başlanıyor.

## SİMÜLATÖR EŞLİĞİNDE 4 MEVSİM KAYAK

Kayak en başta bir

PRAMA

## KAYAK AKADEMİSİ'NİN ÖZELLİKLERİ

- ✔ Kayak Akademisi, tek tesiste komple çalışma prensibi ile hareket edip 3 yaşından milli takım seviyesine kadar her seviye için eğitim veriyor.
- ✔ Kayak Akademisi'nde yıl boyunca şehirde, kayak simülatörleri eşliğinde temel beceri ve koordinasyon eğitimi veriliyor.
- ✔ Kayak Akademisi'nde yılda iki kez yapılacak performans ölçümü sonuçlarına göre karneler hazırlanıyor.
- ✔ Kayak Akademisi'nde pedagojik formasyonu olan eğitmenlerce kayak eğitimi veriliyor.
- ✔ Kayak Akademisi'nde yıl boyunca şehirde kayak simülatörleri eşliğinde temel beceri, denge ve koordinasyon eğitimi veriliyor.
- ✔ Kayak Akademisi'nde her yaştan kayak severler, kayak üstünde durma, denge ve teknik eğitim aldıktan sonra eğitimciler eşliğinde kar üstünde eğitim almaya devam edecekler.

denge sporudur. Hem ruhsal hem fiziksel anlamda en önemli unsurlardan birisi dengedir. Genç yaşlarda bu spora başlayanlar için ilk adım denge eğitimidir. Kayak Akademisi'nde öğrenciler, denge eğitimlerini kar üstünde değil simülatörler eşliğinde gerçekleştiriyor. Bunun sebebi ise: Bir çocuğun kar üstünde tam olarak dengesini sağlamayı öğrenmesi için en az 3-4 kez dağda kayak eğitimi alması gerekiyor. Fakat dağdaki bu eğitimler sırasında soğuk hava ve düşmeler çocuğun motivasyonunu kırma riski taşır. Bu durum çocuğun, kayağa karşı duyduğu ilgi ve coşkuda azalma yaratabilir. İşte Kayak Akademisi'ndeki simülatör eğitimi, bu iki unsuru da ortadan kaldırıyor. Artık çocuklar hem eğleniyor hem de üşüme ve düşme korkusu olmadan temel denge eğitimini alabiliyor.

Bununla birlikte; drama dersleri, prama ışıklı odada eğlenceli oyunlar, skiplex (45 derece eğime kadar çıkabilen(virgül olmayacak) ve hızları ayarlanabilen büyük kayak eğitim makinası), skytech (ekran karşısında sağ ve sol hareketler ile kayak eğitimini sağlayan makine), biathlon ve odaklanma eğitimi, kayaking, (pro-ski simülatörler eşliğinde grup dersleri ile birlikte verilen kayak eğitimi, sağ sol denge sağlanarak manuel bir şekilde sunulan kayak eğitimi) de yine Kayak Akademisi'ndeki öğrencilerin ilerleyen aşamalarda gördüğü derslerdir.

### HEDEF OLİMPİYAT ŞAMPİYONLARI ÇIKARMAK

Kayak Akademisi'ni, sadece çocuklara yönelik bir girişim olarak algılamak da doğru değil. Akademi sayesinde 17 yaş ve üzeri tüm yetişkinler de kayakla ilgili kendilerini geliştirebiliyor. Başlangıç seviyesinden en son aşamaya kadar eğitimini tamamlayan yetişkinlere de sertifika verilerek motivasyonları canlı tutulmaya çalışılıyor. Türkiye'de bir ilk olan Kayak Akademisi, bireyin doğru teknikler ile kaymasını hedefliyor ve eğitim programı bu yönde tasarlanmış durumda. Böylece Türkiye'nin kış sporlarındaki sporcu havuzunun kapasitesi yıllar içinde artacak, Türkiye beklediği ve arzuladığı Olimpiyat

## EĞİTİMLER

- ✔ Skiplex (Değişken eğim ve hızlarda kayak eğitim makinesi)
- ✔ Skytech (ekran karşısında sağ ve sol hareketler ile kayak eğitimini sağlayan makine)
- ✔ Biathlon ve Odaklanma eğitimleri (Torax)
- ✔ Kayaking (pro-ski simülatörler eşliğinde grup dersleri şeklinde verilen kayak eğitimi: sağ-sol denge sağlanarak manuel bir şekilde sunulan kayak eğitimi)
- ✔ Kardio
- ✔ Kafes
- ✔ Kayak denge grup dersleri
- ✔ Ball step grup dersleri*
- ✔ Boşu step grup dersleri*

şampiyonlarını bu akademi sayesinde bulacak.

### İMKÂNI OLMAYANA KAYAK FIRSATI

Kayak eğitim programı kapsamında Kayak Akademisi'ne üye olan herkes, aynı zamanda sosyal sorumluluk projesinin de gönüllü katılımcısı oluyor. Bu sosyal sorumluluk projesi sayesinde bazı bölgelerde eğitim almak isteyip de alamayan çocuklar için kayak okullarının açılması ve özel imkânlar sunulması sağlanacak. Örneğin kayak pistlerine yakın yerlerde yaşayan, maddi imkânsızlıklar sebebiyle kayak eğitimi alamayan çocuklar; Kayak Akademisi'nin üyeleri sayesinde, hem kayak takımlarına kavuşacak hem antrenör ile birlikte ücretsiz kayak dersleri eğitimi alacak hem

## 'KAYAĞI İNSANLARIN AYAĞINA GETİRDİK'

Türk kayağının en büyük projelerinden biri olarak görülen Kayak Akademisi'ni, Direktörü ve milli takım eski antrenörü Gürkan Saatçioğlu anlattı. 'Türkiye'ye kayağı sevdirmek istiyoruz' diyen Saatçioğlu "Akademimiz 3 yaşından başlayarak tüm yaş kategorilerine ve milli takım sporcularına hizmet verecek komple bir tesis. Önce İstanbul'da sonra da büyük şehirlerde atacağımız adımlarla dağ-şehir entegrasyonunu sağlayacağız. İnsanların ayağına kayağı getirip onlara doğru kayak yapmayı öğreteceğiz. İnanıyorum ki; bu proje sayesinde Türkiye kayakta Dünya ve Olimpiyat şampiyonları çıkaracak" dedi.

de gelecekteki yarışmalarda Türkiye'yi temsil edebilecekler. Böylece Türkiye Kayak Federasyonu'nun hedeflediği gibi kayak sporu tüm Türkiye'ye yayılma imkânı bulacak.

## DOİT'LE SAĞLIK İŞBİRLİĞİ

Öte yandan sporcuların sağlığı da Kayak Akademisi için çok önemli bir nokta olarak ele alınıyor. Doit ile yapılan işbirliği çerçevesinde fizik tedavi ve rehabilitasyon odası kuruldu. Bu odada, sporcuların vücut kompozisyon ve denge ölçümleri yapılıyor. Ayrıca, sporcuların ve sporcu adaylarının sakatlanma risklerini daha ilk etapta azaltmaya çalışacak olan önleyici hekimlik çalışmalarının gerçekleştirileceği bu işbirliği, olası sakatlıklarda ise yenilikçi yaklaşımlar sayesinde sağlıklı geri dönüş süresini de kısaltacak.

## İLETİŞİM:

Merkez Mahallesi Selimiye Caddesi Güzle İşmerkezi No:1
Çekmeköy İstanbul / www.tkfkayakakademisi.com
Telefon: 0216 640 40 27 / 0216 640 40 28

## KAYAK SPORUNA İYİ BİR BAŞLANGIÇ İÇİN

**3-6 YAŞ GRUBU:**

KAYAK EĞİTİMİ, DENGE VE EĞİTSEL OYUNLARLA MOTORİK BECERİLERİN KAZANDIRILMASI: 132 SAAT

BECERİ, KOORDİNASYON VE CİMNASTİK EĞİTİMLERİ 66 SAAT

OPSİYONEL KAYAK EĞİTİMİ 24 SAAT

**7-10 YAŞ GRUBU:**

KAYAK EĞİTİMİ, DENGE VE EĞİTSEL OYUNLARLA MOTORİK BECERİLERİN KAZANDIRILMASI 66 SAAT

TEKERLEKLİ PATEN VE AKUATİK BECERİ İLE AKROBASİ 42 SAAT

YURT İÇİ VE YURT DIŞI OPSİYONEL KAYAK EĞİTİM 96 SAAT

**11-14 YAŞ GRUBU (KIZ/ERKEK):**

KAYAK EĞİTİMİ, DENGE VE INLINE ALPINE 84 SAAT

ATLETİZM VE AKUATİK BECERİ İLE AKROBASİ 46 SAAT

YURT İÇİ VE YURT DIŞI OPSİYONEL KAYAK EĞİTİM 180 SAAT

**15-18 YAŞ GRUBU (KIZ/ERKEK):**

KİŞİYE ÖZEL KAYAK EĞİTİMİ, DENGE VE INLINE ALPINE

KİŞİYE ÖZEL KUVVET,DAYANIKLILIK, SÜRAT ANTRENMANLARI

YURT İÇİ VE YURT DIŞI OPSİYONEL KAYAK EĞİTİM 260 SAAT

# ZORDUR KARDA ARABA KULLANMASI

KARLI VE BUZLU YOL ŞARTLARI SÜRÜCÜLER İÇİN KORKU DOLU ANLAR DEMEKTİR. ANCAK DİKKATLİ OLUP ZOR ŞARTLAR ALTINDA DA GÜVENLİ BİR SÜRÜŞ GERÇEKLEŞTİRMEK MÜMKÜN. İŞTE KARLI VE BUZLU ŞARTLAR ALTINDA ARAÇ KULLANMANIN PÜF NOKTALARI.

Kar, kimileri için dünyanın en güzel şeyi olsa bile araç kullananlar için her zaman aynı şeyi söylemek mümkün değil. Karda, daha da kötüsü buzda araç kullanmak birçok kişi için bir kabus. Ama her konuda olduğu gibi zorlu şartlarda araba kullanmanın da bazı püf noktaları var.

Karlı yollarda aracın kaymasına neden olan temel hata, sürücünün direksiyonu sert ve seri çevirmesidir. Kayma tehlikesi olan yollarda sürücülerin olabildiğince araçlarını düz çizgide tutmaları gerekir. Eğer araç yine de kayıyorsa, küçük hareketlerle kontrolü sağlamak ve aracı durdurmaya çalışmak ise yapılabilecek en doğru davranıştır. Bu öneriler aracınız kış şartlarına uygun ise geçerlidir.

Kış gelmeden önce araçların kış lastiklerine geçişi sağlanmalı, akünün sıkıntı yaratmayacağı kontrol edilmeli, motor ve cam sularına antifrizleri eklenmelidir. Tüm bunlar yapılmışken güvenli bir kar sürüşü için araçlarda bir de mutlaka zincir bulundurulmalıdır.

## EN KORKULU YOLLAR: YOKUŞ

Karlı havalarda sürücüler için en korkutucu yollar yokuşlardır. Yokuş çıkarken hızlanarak yaklaşmak, patinajı önlemek için üst viteste-düşük devirde aracı ilerletmek, yokuşu aşmak için doğru hamlelerdir. Yokuştan inerken aracı hızlandırmamak için çok hafif frenle ve el freni arka lastiği kilitlemeden inilmelidir. Arka tekerleklerin kayması halinde fren bırakılarak aracın düzelmesi sağlanmalıdır. Direksiyonu kayılan yönün aksine çevirmek kontrolü yeniden sağlamak için yapılması gerekendir.

## TAKİP MESAFESİNE DİKKAT

Karlı ve buzlu yol şartlarında takip mesafesi, normal yol şartlarındakinden daha fazla önem arz eder. Normalde hızınızın yarısı kadar olan takip mesafesi, zeminin kayganlığı göz önünde bulundurularak en az iki katına çıkarılmalıdır.

## GAZA ÇOK YÜKLENMEYİN

Sürücüler için bir diğer zorlu durum da aracın kara saplanmasıdır. Böyle bir durumda gaza çok yüklenmeden, aracı geri viteste kaldırmaya çalışmak gerekir. Yeniden ileri gitmek için ise ezilmemiş kar tarafından hızlanarak yola çıkmaya çalışmak doğru olacaktır. Bütün bunlara karşın araç kardan kurtulamadıysa lastiklerin olduğu yerdeki ve aracın altında biriken kar temizlenmelidir. Patinaj yapan tekerleklerin altına paspas, battaniye, dal parçaları gibi malzemeler konarak aracın ilerlemesi sağlanabilir.

## YAVAŞ MANEVRALAR YAPILMALI

Zor şartlarda güvenli araba kullanabilmenin önemli bir diğer şartı çok dikkatli olmaktır. Sürücüler hangi yolun karlı, hangi yolun buzlu, hangi yolun kaygan olduğunu mutlaka gözlemlenmelidir. Buzlanma riski olan noktalardan geçerken aracın hızı düşürülmelidir. Buz üstünde direksiyon, gaz, fren ve debriyajın bırakılması gibi hareketler çok nazikçe yapılmalıdır.

# Kaplıca

## HER DERDE DEVA

# h

ASTALIKLARINIZDAN BİR NEBZE KURTULUP KENDİNİZİ DAHA SAĞLIKLI HİSSETMEK, ŞEHİR STRESİNDEN UZAKLAŞIP BİRAZ RAHATLAMAK VE KALİTELİ BİR TATİL YAPMAK İÇİN EN İYİ YOL NEDİR? TABİİ Kİ KAPLICALAR. KAPLICA DENİLDİĞİ ZAMAN AKLA İLK OLARAK YAŞLILARIN TERCİH ETTİĞİ BİR TEDAVİ MERKEZİ GELSE BİLE GÜNÜMÜZDE KAPLICALAR ÇEŞİTLİ KÜR VE SPA UYGULAMALARI SAYESİNDE GENİŞLETTİKLERİ HİZMET SKALALARIYLA HİTAP ETTİKLERİ MÜŞTERİ PROFİLİNİ DE GENİŞLETMİŞLERDİR. KAPLICALAR İLE İLGİLİ MERAK EDİLENLERİ SİZİN İÇİN LİSTELEDİK.

## KAPLICA NEDİR?

Ilıca olarak da bilinen kaplıca, maden sularından yararlanma amacıyla kaynarcaların çevresinde kurulan tesislere verilen genel isimdir. Mineralize termal suların ve bunlara ait çamurların banyo, içme veya solunum yolu ile kullanılmasıdır. Maden suyunun yeryüzüne çıktığı kaynağa ise kaynarca denir. Bir kaynarca suyunun, fiziksel ve kimyasal özelliği bir başkasına hatta çok yakındaki bir kaynaktan çıkan maden suyunun özelliğine bile benzemez. Bu nedenle tıbbi tedaviye yardım amacıyla kullanımında özenli olmak gerekir. Öte yandan kaplıca sularının hastalıkların iyileştirilmesine katkıda bulunma ölçüsü hakkında ayrıntılı ve kesin bilimsel açıklama yoktur.

Kaplıcalar, özellikleri nedeniyle şifalı sular olarak bilinen maden sularının yeryüzüne çıktığı kaynarcalar ile bunların çevresinde kurulan hamam, havuz, otel gibi tedavi ve konaklama tesislerinden oluşur. Tesisler, kaplıca suyundan banyo ve içme kürleriyle yararlanılmasına göre farklılıklar gösterir. Üç haftayı bulan banyo kürleriyle ve fizik tedavi yapılan hidroterapi aygıtlarıyla hekim denetiminde hizmet veren donanımlı kaplıcalar için daha geniş tesisler kurulur.

Kaplıcalar sağlık açısından olduğu kadar turizm açısından da önem taşır. İnsanlığın eski çağlardan beri sağlık amacıyla şifalı sulardan yararlandıkları bilinmektedir. Anadolu'nun çeşitli yörelerindeki kaplıcaların Yunan ve Roma dönemlerinden beri işletildiğini gösteren kalıntılara rastlamak mümkündür.

## BUNU BİLİYOR MUYDUNUZ?

Kaplıca sözcüğü, ılıcanın üstüne bir hamam yapılması sonucunda ortaya çıkan tesisin "kaplı ılıca" biçiminde adlandırılmasından türemiştir.

## KAPLICALARA NE ZAMAN GİDİLMELİDİR?

Ülkemizde tercih edilen zamanlar bahar aylarıdır fakat kaplıcalara gitmek için özel bir dönem yoktur. Ancak bazı tedaviler için bazı dönemler tercih edilebilir. Örneğin romatizma, nevralji ve şeker hastalığı olanlar için yaz aylarının daha uygun olduğu düşünülmektedir. Mide, bağırsak, karaciğer ve sinir hastalıkları için ise bahar ayları daha uygundur.

Kimler için uygun, kimler için sakıncalıdır?

Kaplıcalar her ne kadar tedavi edici tesisler olsa da bazı hastalıklar için uygun değildir. Hamileler için sakıncalıdır, kalp rahatsızlıkları olanların mutlaka dikkat etmesi ge-

rekmektedir. Aynı zamanda tansiyon hastaları, açık yarası olanlar, kanser tedavisi görenler, kansızlık sorunu olanlar ve epilepsi hastaları için uygun görülmemektedir.

Tüm bu sakıncaların yanında, bilimsel olarak kanıtlanmış olmasa bile, aşağıda listelenmiş hastalıklara iyi geldiği düşünülmektedir. Her kaplıcanın iyi geldiği hastalık farklıdır. Bulunduğu konum ve içerdiği minerallere göre tedavi edici özellikleri değişiklik göstermektedir.

- Kireçlenmeler,
- İltihabi romatizmalar,
- Yumuşak doku romatizmaları,
- Mekanik bel ve boyun problemleri,
- Çalışma şart ve ortamına bağlı ağrılı tablolar,
- Ortopedik problemler, kırık sekelleri, ameliyat komplikasyonları,
- Spor yaralanmaları,
- Kas hastalıkları,
- Nörolojik hasarlara bağlı problemler.

## KAPLICA TATİLİNDE NELERE DİKKAT EDİLMELİDİR?

Kaplıca tatiline çıkmadan evvel amacınıza göre bir tesis belirlemek önemlidir. Örneğin rahatlamak, dinlenmek, keyifli vakit geçirmek amacıyla bir tatil düşünüyorsanız bakış açınız tedavi amaçlı kaplıca tatilinden farklı olacaktır. Aşağıda tüm amaçlara göre dikkat edilecek hususları bulabilirsiniz.

- Tedavi amaçlı kaplıca seçimi için mutlaka hangi bölgenin hangi tedaviye daha uygun olduğunun araştırılması gerekmektedir,
- Kaplıcanın Sağlık Bakanlığı tarafından tescilli olup olmadığının bilinmesi gerekmektedir,
- Tesisin hijyen kurallarına uygunluğundan emin olunması gerekmektedir. Malum ortak kullanım alanları kaplıcalarda fazladır,
- Çalışan sayısının tesisin büyüklüğü ve sunulan hizmetin kalitesi ile orantılı olması gerekir,
- Sağlık uygulamasına öncelik verilen tüm kaplıcaların bütün uygulamaları, bu alanda yetişmiş sağlık personelinin denetiminde olmalıdır. Eğitim görmemiş personelin bu uygulamaları yapması engellenmelidir,
- Kaplıcalarda kullanılan her türlü havlu, peştamal gibi malzemenin klorla dezenfekte edilmesi, kaynar suda yıkanması, tersinden ve düzden ütülenmesi gereklidir,
- Kaplıca havuzlarının ve özellikle yüzülebilir büyüklükteki havuzların boşaltma ve drenaj güvenliği sağlanmalıdır. Her türlü emici boru sisteminin ağzında güvenlik ızgaraları bulunmalıdır,
- Kaplıca sularına girmeden önce ziyaretçilerin mutlaka banyo yapması veya duş alması sağlanmalıdır,
- Kaplıca tesisatına ek bağlantılar ve onarımlar kaplıca tesisatının teknik planları göz önüne alınarak yetkili uzman kişilerce yapılmalıdır,
- Kaplıca sularında flokülasyon, filtrasyon dezenfeksiyon aşamalarında kimyasal dengenin hatalı uygulanması sonucu meydana gelebilecek bulanıklık, derin olmayan havuzlarda bile boğulma riskini arttırabilir. Bu amaçla kullanılan kaplıca biriminde kurtarma ve boğulmaya müdahale konusunda ilkyardım eğitimi almış elemanlar bulunmalıdır,
- Kaplıcalarda tuvalet birimleri, fiziki alt yapısı, sayısı, kullanıcı kişi sayısına göre standartlara uygun olmalıdır.

## TÜRKİYE'DEKİ KAPLICALAR

Ülkemizdeki en meşhur ve en lüks termal tesisler Afyon, Yalova, Kızılcahamam, Bursa ve Balıkesir'de yer almaktadır. Müşteri memnuniyet sıralamasına göre hazırlanmış ilk 8 tesis ise şöyle:

1. Marigold Termal Otel & Spa / **Bursa**
2. Kaya İzmir Thermal & Convention / **İzmir**
3. Limak Termal Butik Hotel / **Yalova**
4. Çam Termal Resort & Spa Hotel / **Kızılcahamam, Ankara**
5. İkbal Termal Otel & Spa / **Afyon**
6. Rixos Termal Otel / Eskişehir
7. Doğa Termal Health & Spa / **Denizli**
8. NG Afyon / **Afyon**

# KIŞIN OLUR

## tatilin en güzeli

KAR, DÜNYANIN HEM EN DİNLENDİRİCİ HEM DE EN YORUCU ŞEYİ. YAĞIŞINI İZLEMEK, SONSUZ BEYAZA BAKARAK SICAK İÇECEĞİNİZİ YUDUMLAMAK, TÜM YORGUNLUĞUNUZU ALIR GÖTÜRÜR. KAR, KIŞIN SİMGESİDİR. TATİL TÜM DÜNYADA YAZLA ÖZDEŞLEŞMİŞ OLSA DA ASLINDA KIŞ TATİLLERİ, EN GÜZEL HİKÂYELERİ YARATIR. İSTER UÇAKLA, İSTER GEMİYLE, İSTERSENİZ TRENLE. BÜYÜLÜ YOLCULUK BAŞLASIN. MASALSI YERLERİN, ÜLKELER ARASI GEZİLERİN TADINA KIŞIN DA VARMAYA NE DERSİNİZ. SİZİN İÇİN GAZELLA TURİZM, GOLDEN EAGLE VE ADRİYATİK TURİZM'İN KATKISIYLA 3 FARKLI HİKÂYE HAZIRLADIK.
İŞTE ÜÇ EŞSİZ KIŞ TATİLİ ROTASI:

# LAPLAND

## NOEL BABA'NIN EVİNE UÇMAYA HAZIR MISINIZ?

Noel Baba'nın evine gitmek ister misiniz? Tarifsiz deneyimler size eşlik edecek: Kutup Çizgisi'nden geçmek ve tam da o anda fotoğraf çektirmek, yılbaşı filmlerinin vazgeçilmesi geyiklerle bir gezinti yapmak, Husky'lerin çektiği kızaklara binmek. Artık bu rüya gerçeğe dönüşebilir. Eğer bu hayallerinizin gerçeğe dönüşmesini istiyorsanız Laponya gezisi tam size göre.

**TUR KÜNYESİ**

**Tarih:** 21-24 Ocak 2018
**Şehirler:** Rovaniemi - Kemi
**Ulaşım:** Uçaklı Paket
**Rehberlik:** Türkçe rehberlik hizmeti dahildir.
**Vize Durumu:** Vizeli
**İki kişilik odada kişi başı paket:** 1.390 Euro

**TUR PROGRAMI**

**1. GÜN**

Freebird Havayolları ile İstanbul – Rovaniemi uçuşu. Ardından "Noel Baba'nın Köyü" gezisi. Burada dilerseniz Noel Baba ile fotoğraf çektirebilir, sevdiklerinize kartpostal gönderebilir veya serbest zamanınızda hediyelik eşyalar alabilirsiniz. Akşam yemeğinde tamamen kardan ve buzdan yapılan Ice Bar'da içeceklerini yudumlayabilirsiniz. Akşam hava koşuları elverir ve şansınız da yaver giderse, Kuzey Işıkları'nı görme fırsatı bulabilirsiniz.

**2. GÜN**

Kahvaltı sonrasında Husky çiftliğine, kuzeye özgü bu sevimli hayvanların çektiği kızaklara binebilirsiniz. Bu eğlenceli aktivitenin ardından Ren Geyiği Çiftliği'ne geçmeye hazır mısınız? Yaklaşık 15 dakika sürecek bir ren geyiği kızak sürüşünü sırasında Kutup Çizgisi'ni geçmek ve sertifikanızı almaya ne dersiniz?

**3. GÜN**

Kahvaltının hemen ardından şehir değiştiriyoruz. Rovaniemi'ye yaklaşık 2 saat uzaklıkta bulunan Kemi'ye geçiyoruz. Burada sırasıyla bölgede çıkartılan ve çeşitlilik bakımından oldukça zengin değerli taşlar ve mineraller hakkında Gemstone Galery'de bilgilendikten sonra ve her yıl yaz mevsiminde eridiğinden kışın yeniden inşa edilen, için-

de büyüleyici buzdan heykelleri barındıran Snow Castle gezisinin eşsiz lezzetini tadacaksınız.

**4. GÜN**

Bunca unutulmaz hikayeyi rahatça bir kez daha gözden geçirmek için dönüş yolu tam size göre olacak. Rovaniemi Havalimanı'ndan yolculuk İstanbul'a başladığında yaşadıklarınızı düşününce siz bile inanamayacaksınız.

**FİYATA DAHİL OLAN HİZMETLER:**

- Freebird Havayolları özel seferi ile İstanbul - Rovaniemi - İstanbul arası uçak bileti ve bu bilete ilişkin havalimanı vergileri,
- Rovaniemi'de 3 gece 4* Superior otelde konaklama,
- Evden havaalanı transferi de dahil olmak üzere özel araçlar ile programda belirtilen tüm transferler,
- Özel araçlar ile programda belirtilen tüm geziler,
- Geziler esnasında gerekli olan tüm müze ve ören yeri giriş ücretleri,
- Ren geyiği kızağı kullanımı,
- Husky kızağı kullanımı,
- Programda belirtilen 2 adet öğle yemeği, 1 akşam yemeği,
- Gazella Turizm profesyonel Türkçe rehberlik hizmetleri,
- Yurtdışı çıkış harcı,
- Seyahat sigortası.

## FİYATA DAHİL OLMAYAN HİZMETLER:

- Programda belirtilmeyen öğle ve akşam yemekleri,
- Yemekler esnasında alınacak içecekler,
- Fazla bagaj ücretleri,
- Kişisel harcamalar,
- Vize ücretleri.

## GEZİ İLE İLGİLİ EK BİLGİLER:

- İstanbul – Rovaniemi uçuşu Atatürk Havalimanı'ndan direk uçuş olarak gerçekleştirilecektir. Uçuş süresi 4 saat 10 dakikadır. Dönüş uçuş saati ise 3 saat 30 dakikadır.
- Finlandiya, Schengen ülkesidir. Umuma mahsus pasaport sahipleri vizeye tabidir. Diplomatik hizmet ve hususi pasaport sahipleri vizeden muaftır.
- Bu tur, doğa tutkunları ve macera severler için kaçırılmaması gereken bir gezidir. Çocuklu – çocuksuz tüm gezginler için uygundur.
- Finlandiya, Euro bölgesi ülkelerindendir. Dolayısıyla yanınıza Euro almanız gerekir.
- Türkiye ile Finlandiya arasında saat farkı bulunmaktadır. Finlandiya 1 saat geridedir.
- Fin yemekleri tadanlara büyük lezzet keyfi yaşatır. Bu kentte vejetaryen, deniz ürünleri, et yemekleri ve her türlü lezzet, tüm damak tatlarına göre hazırlanır. Kafeler, barlar, kulüpler ve çok sayıda diğer mekanlar müşterilerine her türlü içeceği sunar.

# ANTARTİKA

## GEMİYLE BİR KIŞ MASALINA ÇIKMAYA NE DERSİNİZ?

Arjantin'den başlayıp Antartika'nın ıssız koylarına gitmeyi kim istemez. Eva Peron'un mezarından başlayan seyahatte, Dünya'nın sonunu (!) görmek mümkün. Tur kapsamında "Dünya'nın Sonu" müzesini gezme fırsatı da var. Balinaların arasından geçtikten sonra birçok ülkenin araştırma istasyonlarının bulunduğu Kral George Adası ve buzullar gezisi tatilinizi eşsiz kılacak.

**TUR KÜNYESİ:**
**Tarih:** 11-01-2018
**Şehirler:** Antartika Yarımadası, Buenos Aires, Drake Boğazı, Güney Shetland Adaları, Ushuaia
**Gemi Firması:** Albatros Expeditions
**Gemi:** Ocean Atlantic
**Ulaşım:** Uçaklı Paket
**Rehberlik:** Grup 20 kişi olursa Türkçe Rehberlik hizmeti dahil edilmektedir.
**Vize Durumu:** Vizesiz
**Dış Kabinde Kişi Başı Paket Ücret (D KATEGORİ):** 12.190 Dolar

**TUR PROGRAMI:**

**1. GÜN**
Türk Havayollarının tarifeli seferi ile Buenos Aires uçuşu. Uzun uçuşun yorgunluğunu atmak için doğrudan otele geçeceksiniz.

**2. GÜN**
Artık doyumsuz seyahatiniz başlıyor. Buenos Aires panoramik şehir turu. La Recoleta semti, Eva Peron'un (Evita) da mezarının bulunduğu Recoleta Mezarlığı, Arjantinli sanatçıların eserleri ile beraber Renoir ve Monet gibi Avrupalı ressamların da eserlerinin bulunduğu Ulusal Güzel Sanatlar Müzesi, Casa Rosada, Evita Balkonu, Katedral ve Colon Tiyatrosu görülecek yerler arasındadır.

**3. GÜN**
Yerel havayolları ile Arjantin'in en güneydeki şehri Ushuaia'ya uçuş. Varışta Tierra Del Fuego Milli Parkı'nı "Dünyanın Sonu "adılı trenle gezeceksiniz. Doğal park içerisindeki yaşamı görüp "Dünya'nın Sonu" müzesini keşfedeceksiniz.

**4. GÜN**
Ve beklenen gemi yolculuğu başlıyor. Ocean Atlantic Gemisi'ne yerleştikten hemen sonra Tierra del Fuego Takımadası'nda bir boğaz olan Beagle Kanalı boyunca buzulların kıtası Antarktika macerası başlıyor.

**5. GÜN**
Atlas ve Pasifik okyanuslarının güney kesimlerini birleştiren Drake Boğazı'ndan

geçişle başlayan gün, penguenlerin ve fok balıklarının size eşlik etmesiyle devam edecek. Tabii hava şartları uygun ol ursa. Balina sürüleri ve albatrosların sizi bu yolculukta yalnız bırakmayacağını da söylemek gerek.

**6. GÜN**
Atlas ve Pasifik okyanuslarının güney kesimlerini birleştiren Drake Boğazı'nda seyir devam edecek.

**7. GÜN**
Güney Shetland zincirinin alt Antarktika adalarını keşif için iki gününüz var. İlkinde 11 büyük ve bir takım küçük adalardan meydana gelen Güney Shetland Adaları'nda Kral George Adası'na gideceksiniz. Birçok ülkenin araştırma istasyonlarının bulunduğu Kral George Adası'nı da görme imkânı bulacaksınız.

**8. GÜN**
İkinci Güney Shetland zinciri gününde ise alt Antarktik adalarını keşfine devam edeceksiniz.

**9.GÜN**
2 gün boyunca Antarktika'nın buzul ufkunda seyrederken, vahşi hayata olan hayranlığınız on binlerce canlı penguen, meraklı fok balıkları, kuş yuvaları ve balinaların eşliğinde kat ve kat artacaktır. Cuverville Adası'nda kürklü fok balıklarını, Gerlache Boğazı'nda kambur balinalarını görme fırsatı yakalayacaksınız.

**10. GÜN**
Antarktika'nın buzul fonunda geziniz devam edecek.

**11. GÜN**
Arjantin Beagle Kanalı ve Ushuaia sahillerine geri dönerken iki gününüz denizde geçecek. Dönüş yolunda Drake Geçidi'ni geçerek efsanevi bir deniz simgesi olan Cape Horn'u ve Güney Amerika'nın güney ucunu dolaşacaksınız.

**12. GÜN**
Artık adım adım karaya yaklaşıyoruz.

**13. GÜN**
Sabah Ushuaia Limanı'na varacak ve yerel havayolları ile Buenos Aires'e döneceksiniz.

**14. GÜN**
Cebinizde onlarca anı, hafızanızdan asla silinmeyecek görüntülerle artık İstanbul'a dönüş yolundayız.

**FİYATA DAHİL OLAN HİZMETLER:**
- THY ile İstanbul – Buenos Aires – İstanbul ekonomi sınıf uçak bileti ve bu bilete ilişkin alan vergileri,
- Buenos Aires – Ushuaia – Buenos Aires ara uçuşları,
- 3 gece Buenos Aires kahvaltı dahil konaklama,
- 1 gece Ushuaia kahvaltı dahil konaklama,
- Buenos Aires ve Ushuaia şehir turları, (grubun 20 kişi olması durumunda)
- Ocean Atlantic gemisinde tam pansiyon konaklama,
- Programda belirtilen tüm transferler,
- Kişiye özel ev – alan – ev transferleri,
- Profesyonel Türkçe rehberlik hizmetleri, (grubun 20 kişi olması durumunda)
- Yurtdışı çıkış harcı,
- Seyahat sigortası.

## FİYATA DAHİL OLMAYAN HİZMETLER:

- Programda belirtilmeyen öğle ve akşam yemekleri,
- Yemekler esnasında alınacak içecekler,
- Fazla bagaj ücretleri,
- Kişisel harcamalar,
- Gemi Bahşişleri. (günlük kişi başı 13-14 dolar arasında değişmektedir)

## GEZİ İLE İLGİLİ EK BİLGİLER:

- İstanbul – Buenos Aires uçuşu Atatürk Havalimanı'ndan direk uçuş olarak gerçekleşecektir ve uçuş ortalama 17 saat 30 dakika sürmektedir.
- Bu tur için vize gerekmemektedir.
- Bu tur tecrübeli gezginler için uygundur.
- Türkiye ile 6 saat fark bulunmaktadır. Arjantin 6 saat geridedir.
- Tur boyunca aktiviteler ve faaliyetler hava durumuna ve buz koşullarına bağlı olacaktır. Güzergah ve kıyı inişleri, kaptan veya keşif heyeti tarafından belirlenecek ve konuklara iletilecektir.
- Gemi özellikleri; yapım yılı 1985'tir ve yolcu kapasitesi 198'dir. Kabin adedi 20'dir ve toplamda 140 personel çalışmaktadır.

# KUZEY KUTBU

## BİR KOMPARTIMANIN GÖLGESİNDE KUZEY IŞIKLARI'NA DOĞRU

Muhteşem Aurora Borealis'in (Kuzey Işıkları) peşinde, bir trenin vagonunda Rus ve Norveç Arctic Circle'nın derinliklerine girmeden önce St. Petersburg ve Moskova'nın güzelliklerini keşfetmenin tarifsiz zevkini yaşamaya hazır mısınız?

**TUR KÜNYESİ:**
**Tarih:** 11-22 Şubat 2018
**Şehirler:** St. Petersburg – Kirkenes – Murmansk – Petrozavodsk – Vladmir – Suzdal - Moskova
**Tren Firması:** Golden Eagle Luxury Trains
**Ulaşım:** Uçaksız Paket
**Rehberlik:** İngilizce rehberlik hizmeti dahildir.
**Vize Durumu:** Vizeli
**İki Kişilik Kabinde Kişi Başı Fiyat:**
**Gümüş Sınıf:** 11.995 Dolar
**Altın Sınıf:** 13.995 Dolar
**İmperial Suite:** 22.295 Dolar

**TUR PROGRAMI:**
**1. GÜN**
St. Petersburg'a geliş uçuşları ve iki gece konaklama için Grand Hotel Europe'a geçiyoruz.

**2. GÜN**
St. Petersburg; görkemli saraylar, etkileyici tarihi eserler, geniş bulvarlar, güzel köprülerle dolu çarpıcı bir şehirdir ve Dünya'nın Bale Başkenti olarak bilinir. Bugün, Pushkin'deki Catherine Sarayı ve üç milyondan fazla esere sahip kraliyet sanat koleksiyonuna ev sahipliği yapan Çar'ın eski Kış Sarayı olan Hermitage Müzesi'ni gezmeden St. Petersburg'u gezdim diyemezsiniz. İsterseniz St. Petersburg'daki akşamınızı, dünyaca ünlü St. Petersburg tiyatrolarından birinde bir bale veya opera performansı ile ölümsüzleştirebilirsiniz.

**3. GÜN**
St. Petersburg'da, St. Isaac Katedrali ve Nevsky Caddesi'ni görme imkânı da bulacaksınız. Öğleden sonra istasyona geçerek Rusya'nın en önde gelen treni Altın Kartal'a binecek, modern ve şık kabinlerinize yerleşecek ve Kutupları keşfetmek için raylar üzerinizdeki maceranıza katılacaksınız.

**4. GÜN**
Bugün dinlenme ve lüks treninizden eşsiz manzarayı izleme imkânı bulacaksınız. Günün sürprizi ise

tam da bu sırada yanınıza gelecek. Konuk astronomunuz evet astronomunuz taze pişmiş Rus kekleri ile ikindi çayı esnasında sizinle Kuzey Işıkları hakkında sohbet edecek. Ayrıca bugün sevgililer günü ve akşam da özel bir kutlama sizi bekliyor.

**5. GÜN**

Bugün treninizden ayrılacak ve Norveç sınırına geçeceksiniz. Sınırı geçtikten sonra iki gece konaklayacağınız Thon Hotel'e geçeceksiniz. Bugün Kirkenes'in 15 km dışında bulunan Kar Hoteli'ni ziyaret ederek bu büyülü oteldeki heykelleri, ulusal ve uluslararası birçok ünlü ressamın elinden çıkmış resimleri görme fırsatı yakalayacaksınız. Tüm bu gezilerin sonunda Kuzey Işıklarını aramak için otobüs turu başlıyor. Size eşlik edecek bir astronomunuz da var ve kapsamlı bilgiler eşliğinde gökyüzünüze hayat verecek. Kirkenes'te dilerseniz kar motorları ile gezinti, kar ayakkabıları ile yürüyüş, huskyler ile kızaklı tur seçeneklerinden de faydalanabilirsiniz.

**6. GÜN**

Bugün sizi eşi benzeri olmayan bir kar macerası bekliyor: Kral Yengeç Safari. Kar motorları ile donmuş fiyortların arasında başlayan gün, buza açılmış bir delikteki avla devam ediyor. 2 metre uzunluğa ve 15 kiloya kadar varan ağırlığa sahip Kral Yengeçleri, usta rehberlerin gösterdiği yoldan avlamaya çalışabilirsiniz. Yakaladığınız yengeçler sizin için pişirilecek. Sonrasında ise Finnmark'ın doğusunda yer alan en büyük husky çiftliğini görebilirsiniz. Günü ise Kar Oteli'nde, -5 derecede İskandinav saunası keyfiyle noktalayabilirsiniz.

**7. GÜN**

Artık Rusya'ya dönüp bizi Nikel'de bekleyen trenimize binme zamanı. İstikamet Kutup Rusyası. Trenin camından bakmayı ihmal

etmeyin. Çünkü eşsiz görüntüler sizi bekliyor.

**8. GÜN**
Moskova ile Kuzey Kutbu ortasındaki Murmansk'ın tarihini keşfetmeye ne dersiniz? 1916'da bir ticaret merkezi olarak İngilizlerin de baskısıyla kurulan bu limanda, Gulf Stream nedeniyle liman boyunca buz göremeyeceksiniz ama Rusya'nın nükleer gücüyle çalışan buzkıranların ana merkezi Nükleer Buz Kırma Müzesi Gemisini ziyaret edebileceksiniz.

**9. GÜN**
Onega Gölü'ndeki Kizhi Adası'ndaki açık hava ahşap mimarisi müzesini gezmek için harika bir gün. Rus kışlarının ve devrimin zorluklarından kurtulmuş tek bir çivi kullanılmadan inşa edilmiş ahşap kiliseleri gezerken şaşırmamak elde değil.

**10. GÜN**
On ikinci ve on beşinci yüzyıllar arasında inşa edilmiş olan Uspensky Katedrali gezimizin bugünkü ilk ziyaret noktası olacak. Bu katedral birçok ünlü Rus Çarı'nın taç giydiği, Rusya'nın en güzel katedrallerinden biri olarak anılıyor. Sonrasında ise tarihi 1024 yılına dayanan, Rusya'nın en mükemmel korunmuş duvarlı şehirlerinden biri olan Suzdal'a geçeceğiz. Burada keşişlerin büyüleyici bir koro performansına tanık olmak için hazırsınız. St. Euthymius Manastırı'ndaki bu tarifsiz şölenden sonra bu maceranın eksik parçasını tamamlıyoruz ve atlı kızak yolculuğuna çıkıyoruz.

**11. GÜN**
Artık Moskova'ya gitme zamanı. Tabii ki St. Basil's Katedrali ve Kızıl Meydan gezileri sizi bekliyor olacak. Lenin'in mezarı, Kremlin ve Çarlar'ın Silah Odası'ndaki hazineler ise Moskova'yı size tam olarak yaşatacak.

**12. GÜN**
Artık eve dönüş vakti.

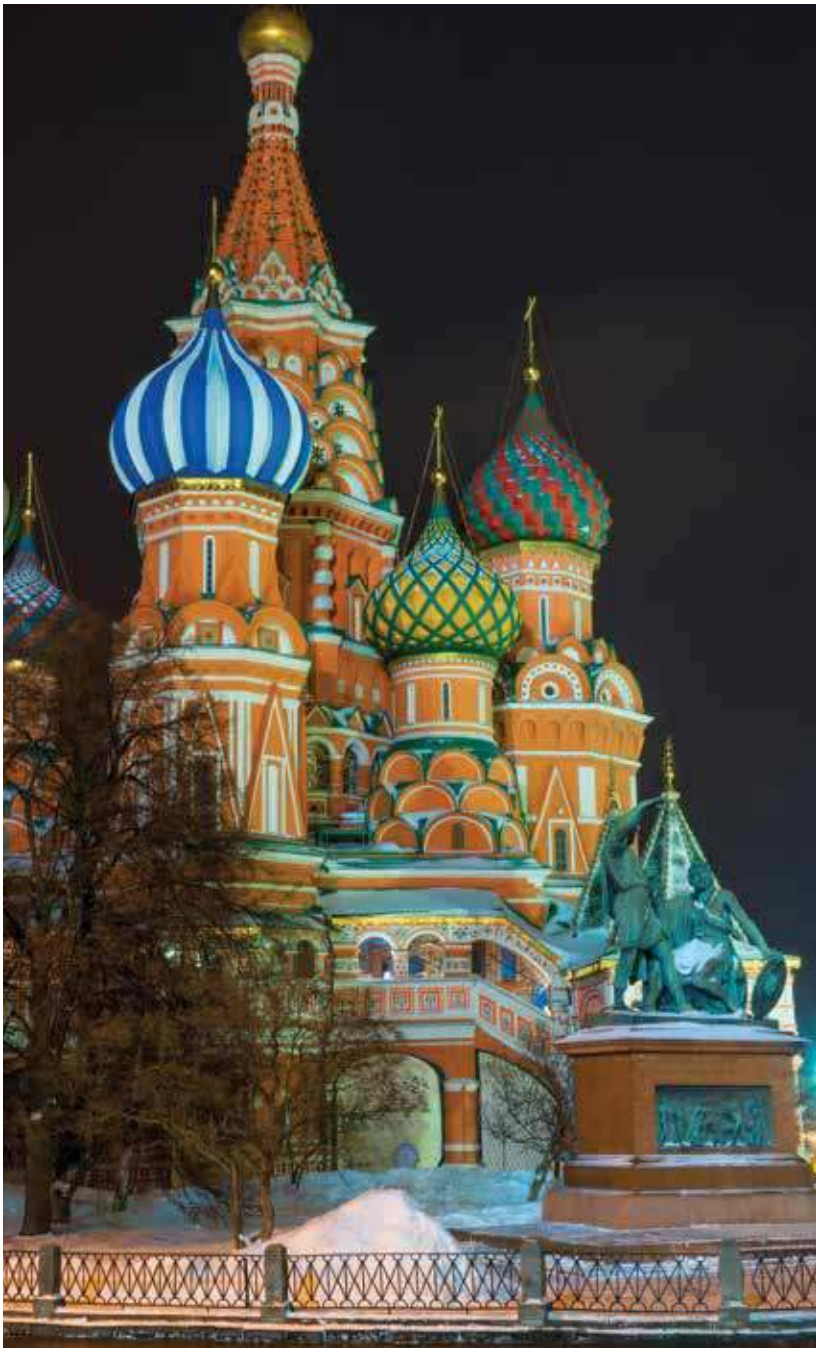
**FİYATA DAHİL OLAN HİZMETLER:**
- İki kişilik oda ya da kabinde kişi başı konaklama,
- Sabah, öğle ve akşam yemekleri,
- Hediye olarak Rus Kalpağı, geleneksel keçe çizmeler, varışta Golden Eagle nakışlı fular ve eldiven, (Bu geleneksel ürünleri, sevdiklerinizle de paylaşmak isterseniz, trenden satın da alabilirsiniz )
- İngilizce Tur Rehberleri,
- Geliş ve Dönüş Transferleri,
- Program dahilindeki turlar.

## GEZİ İLE İLGİLİ EK BİLGİLER:

} Belirtilen paket programa uluslararası uçuşlar dahil değildir. Gidiş uçuşu İstanbul – St. Petersburg, dönüş uçuşu ise Moskova – İstanbul olarak seçilmesi gerekmektedir. Gidiş uçuş süresi 3 saat 30 dakika, dönüş uçuş süresi ise ortalama 3 saat 15 dakikadır.

} Belirtilen tur için hem Schengen hem de Rusya vizesi alınması gerekmektedir.

} Rusya ile Türkiye arasında saat farkı bulunmamaktadır. Norveç ise 2 saat geridedir.



## FİYATA DAHİL OLMAYAN HİZMETLER:

} Uluslararası uçuşlar,
} Vize işlem ve ücretleri,
} Seyahat sigortası,
} Kişisel harcamalar.

# HARF HARF KAYAK VE KIŞ

**ALPLER**
Kayak dendiğinde akla gelen ilk dağ serisi belki de Alpler'dir. Orta Avrupa'da yer alan bu sıradağlar İsviçre, İtalya, Fransa, Avusturya ve Almanya olmak üzere 5 ülkenin sınırları boyunca uzanır.

**BOT**
Kayak botları, kayağın olmazsa olmazıdır. Ama önemli olan hangi botu seçeceğiniz. En kritik nokta, ayağınızın ölçüsüne ve kayış pozisyonundaki rahatlığa dikkat etmektir. Botlarınızın rahat olduğuna emin olun.

**CARVING**
Genellikle snowboardda kullanılan bu yöntemle vücut yere paralel bir görüntü alır. Neredeyse boardunuza kadar yatarsınız. Kayakta ise kenar çelik üzerinde aynı buz pateninde olduğu gibi kayılır.

**DUROMETRE**
Bir kayak botunun dirence göre sertliğinin ölçülmesine yarayan aletin adıdır. Durometrede gördüğünüz rakam ne kadar düşük ise botunuz da o kadar yumuşak demektir.

**EXTREME**
Kayak sporunun dinginliğinin yerine heyecanı koyarsanız karşınıza extreme kayak çıkar. Dağlarda, bol karda inmenin Fransızca kökeninden gelmiş adıdır. 1960'lardan bu yana kayak ve macera severler extreme kayakta buluşuyor.

**FRANSIZ KIZARTMASI**
Aslında yurt dışında kızarmış patatese verilen isimdir Fransız kızartması. Artık kayak için de sık olmasa da kullanılan tabirlerden biri haline dönüştü. Kayakları bir araya getirerek, hiç boşluk bırakmadan bir tepeden yavaşça süzülmenin kayakta karşılığıdır "Fransız kızartması".

**GRAB**
Kayak ve snowboard arasında kalan gençlerin kalbi hep boarda doğru kayar. Snowboardla yarı silindirde havaya sıçradığınız an boardunuzu tutarsanız, bir grab yapmış olursunuz.

**HELISKI**
Heliski sporcuların helikopterle daha önceden belirlenmiş, hiç kayılmamış kayak parkurlarına helikopterle bırakılarak parkur bitiminde yine helikopterle alınmalarını ifade ediyor. Türkiye, dünyanın en iyi heliski yapılan 10 ülkesinden biri olarak biliniyor.

## İNİŞ
Bir gerçek var ki, ister snowboard isterse kayak olsun en heyecanlı yarışlar hep iniş müsabakalarında gerçekleşir. Tepeden aşağıya doğru son sürat hızla inen sporcuları izlemek büyük keyif verir.

## JIB
Kayak büyük bir tutku. Kara özlem duymaya başladığınızda karı beklemek eziyet haline gelir. İşte jib böylesi anlarda kayak tutkunlarının imdadına yetişiyor. Yani kar yoksa tren rayları, devrilmiş ağaç gövdeleri, herhangi bir demir var. Alın size kayacak alan. Jib yapmaya hazır mısınız?

## KIZAK
Hangimiz sevmedik çılgınlar gibi... Çocukluk aşkımız. Kayağın ilk adımları, kar dediğimizde aklımıza gelen ilk araç. Buram buram nostalji. Ama modası da hiç geçmez. Günümüzde kayak merkezlerinde o eski tahta kızakların yerini çok daha modern modeller aldı. Ama keyfi hep aynı.

## LİFT
İster profesyonel ister amatör olsun bir kayakçının dostu lifttir. Zorlu tepelerden aşağı süzüldükten sonra, bu güzelliği yeniden yaşamanızı sağlayan, sizi yeniden o karlı dağların ve tepelerin üstüne çıkartan alet.

## MONOSKI
Tek fakat standart kayaklardan daha geniş tutulmuş kayak üzerine iki ayak sabitlenmesi ile oluşturulur. Monoski özellikle sert pistlerde ve engebeli zeminlerde kaymak için kullanılıyor.

## NO FALL ZONE
İngilizce bir terim olan No Fall Zone, kayarken en fazla dikkat etmeniz gereken yere geldiğinizi işaret eder. Bu tabelayı gördüğünüz an, zorluğu hayli yüksek, düşme ve sakatlanma riskinin en fazla olduğu bölgede olduğunuzu bilmeniz gerekir.

## OFF – PİSTE
Heyecan tutkunlarının yeni adreslerinden biri de pist dışı kayak. Rutinden sıkılan, biraz da tehlikeyi hissetmek isteyenler için adres off-piste. Her türlü güvenlik önlemini aldığınıza emin olun.

## PATEN
Buz üzerinde tek başına ya da çift olarak kayarak yapılan adeta uçma hissi veren kış sporudur. Eşsiz estetik bir görüntü sunan artistik buz pateni, buz dansı veya yüksek hızlara varılabilen sürat pateni bu branşta tercih edilebilecek diğer aktivitelerdir.

## RONDELA
Rondela, snowboarddaki cıvata bağlantılarında cıvata başının; bağlandığı yüzey üzerinde tahribat yapmasını, temas yüzeyini genişleterek engellemeye yarayan parçaya verilen addır. Rondela, cıvatanın kolay gevşemesini sürtünme yoluyla engeller. Diğer bir adı da puldur.

## ŞİŞMAN (FAT SKI)
Bu kayaklar toz kar veya parçalı kar üzerinde rahatça yüzebilmeleri için kayak çeşitleri içerisinde en genişliği, en yüksek olanıdır. Tipik olarak burun genişliği 110mm üzerinde, kuyruk genişliği ise 100mm'nin üzerindedir. Dezavantajı ise hem sert karda hem de ezilmiş karda en iyi kayakçıların bile dönüşlerde zorlanmasıdır.

## TELEMARK
Ayaklar kayağa önden tutturulup topuklar serbest bırakılır. Böylece kayakçı viraj alırken dizleri neredeyse kara değer. Pistlerde, toz karlı zeminlerde ve daha doğrusu her türlü karlı zeminde kayma imkânı verir. Kayakla atlamada en ideal iniş pozisyonu olarak tarif edilir.

## UNWEIGHTING
Kayarken dönüşler çok önemli. İşte bu dönüşler sırasında kayaktan ağırlığınızı anlık olarak çekmeniz gerekir. İşte bu işlemin adı unweighting.

## VAKS BÖLGESİ
İki kayağın tabanları birleştirilerek, bağlamanın üzerinden sporcu vücut ağırlığının yarısı kadar basınç uygulanır. Daha sonra ince bir kağıt iki kayak arasında öne arkaya gezdirilir ve gidebildiği en son noktalar kayak kenarına kalemle işaretlenir. İki nokta arasında kalan bu bölge, vaks bölgesidir.

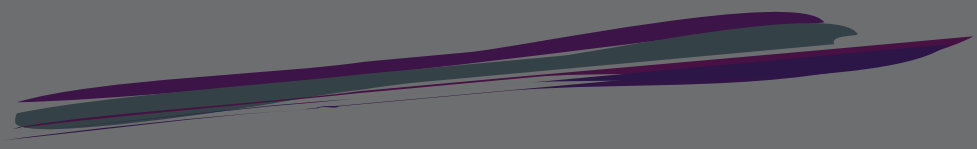
## YORGUNLUK
Dağlar insanların ruhlarını dinlendirirken bedenlerini yorar. Gün sonunda mutlaka güzel bir yemek yemeyi ve dinlenmeyi unutmayın.

## ZİGZAG
Daha yaygın adı slalomdur. Belki de alp disiplini dalları arasında seyir zevki en yüksek olan daldır. Sporcular belli kapıların arasından zigzaglar yaparak bitiş kapısının altından geçmeye çalışır.

# BİR BAKIŞTA KAYAKLA ATLAMA

Kayakla atlama. Kış sporlarının Formula 1'i, insanları uçabileceğine inandıran spor dalı. Kayakla atlamayı nasıl tanımlarsanız tanımlayın, bilinen bir gerçek var ki, o da çok fazla ilgi gördüğü. Bir rampadan aşağıya doğru süzülen sporcuları ister televizyondan, ister yerinde takip edin, insanın aklından sadece bir soru geçiyor. Nasıl? Bir insanı nasıl bir tutku bu spora yöneltir? Nasıl bir motivasyon bir sporcuyu olanca şiddetiyle eğimli bir rampadan, sadece bir çift kayakla salınmaya ikna edebilir? Aslında bu soruların tek ve rasyonel bir cevabı yok. Her bir sporcunun motivasyonu farklıdır. Her bir rampanın birbirinden farklı olması gibi. Her sporcunun hikayesi de başkadır. Her rampadaki hava şartları gibi.

Peki, nedir bu kayakla atlama? Temeli bir rampadan aşağıya doğru hızla salınmak ve rampanın ucuna gelindiğinde havada en doğru pozisyonla en uzak mesafeye inmek olan bu sporun teknik detaylarını sizler için inceledik:



- ✔ Kayakla atlamanın prestijli iki organizasyonu vardır. 20'nin üstünde ayaktan oluşan Dünya Kupası ve 2 senede bir düzenlenen Dünya Şampiyonası.
- ✔ Yarışlar rampaların eğimlerine göre değerlendirilen normal tepe, geniş tepe ve uçma tepelerinde yapılır.
- ✔ Normal tepede hesaplama çizgisi 85 ile 109 metre iken geniş tepede hesaplama çizgisi 110 metreden daha uzundur. Uçma tepesi ise 185 metre ve daha uzun hesaplama çizgisine sahip tepelere denir.
- ✔ Her rampada bir başlangıç kapısı, bir inrun, bir de iniş alanı bulunur. Sporcular atlayışa başlamak için başlangıç kapısında oturur, izin geldğinde inrun'da hızlanır ve atlayışını iniş alanında sonlandırır.
- ✔ Her yarışta puanlama, atlanılan mesafe ve 5 jürinin 3'ünün verdiği puanların toplanmasıyla yapılır.
- ✔ Her rampada belirlenen bir hesaplama çizgisi vardır. Bu çizgiye inen sporcular otomatik olarak 60 puanın sahibi olur. Tepenin türüne göre hesaplama çizgisinin ilerisine gidilen her metre başına sporcular artı 2, 1.8 ya da 1.2 puan alırlar. Hesaplama çizgisinin gerisinde kaldıkları her metre başına ise aynı puanları kaybederler.
- ✔ Jüri puanlarının en yükseği ve en düşüğü çıkarıldıktan sonra toplam puan belli olur.
- ✔ Son yıllarda bu puanlamaya rüzgar etkisi ve kapı etkisi puanları da eklenmeye başlandı. Rüzgarın atlayış sırasındaki durumuna göre belirlenen çarpanı puanlamayı etkiler.
- ✔ Jüri, sporcuları 2 kritere göre 20 puan üzerinden değerlendirir: havadaki teknik ve iniş tekniği (telemark).
- ✔ Sporcunun havada olduğu anda kayaklarının arasına vücudunu sokması ve mümkün olduğu kadar sabit kalması beklenir.
- ✔ İnişte ise; öndeki ayağın 90, arkadaki ayağın 45 derecelik bir açıya sahip şekilde olması istenir.
- ✔ Şu an sporcuların kullandığı "V" stili denilen havadaki duruş, 1980'li yılların ortalarından beri kullanılıyor. Bu stili ilk kullanan isim ise İsveçli kayakla atlamacı Jan Boklöv'dür.
- ✔ Kayakla atlamada performans gösteren ilk kadın sporcu Norveçli Ingrid Olsdatter'dir. 1863 yılında, 16 yaşındayken bir yarışa katılmış ve bilinen ilk kadın kayakla atlamacı olmuştur.
- ✔ Kadınların kayakla atlamaya resmen kabulü ise 2004 yılında gerçekleşmiştir. Kadın kayakla atlaması ilk kez 2014 yılında Olimpiyat Oyunları'nda temsil edilmiştir.
- ✔ Türkiye rekoru 145 metrelik atlayışıyla Muhammed Münir Güngen'e aittir.
- ✔ Dünya rekorunun sahibi ise 253.5 metrelik atlayışıyla Avusturyalı Stefan Kraft'tır.

# 3 SORUDA LUGE

**Luge sporunun kızaktan farkı nedir?**
Kış sporlarının atası olarak değerlendirilebilecek kızak, aynı zamanda luge sporunun da temelidir. Ama bir farkla. Luge'de sporcular kızaklarına sırtüstü yatarken, kızakta sadece oturuyorsunuz.

**Luge ne demektir?**
Luge, Fransızca kökenli bir kelimedir. Fransızca'da kızak anlamına gelen luge, bu spora da adını vermiştir. Bu kelime ilk kez 1905 yılında kullanılmıştır.

**Luge'de sporcuların erişebileceği hız nedir?**
İlk olarak şunu söylemek lazım. Luge, hem yapay hem de doğal pistlerde yapılabiliyor. Sporcular ortalama 140 km'lik bir hıza erişebilirken, kayda geçen en hızlı performansı ise 2010 yılında Avusturyalı Manuel Pfister gerçekleştirdi. Pfister, Kanada'daki Whistler Pisti'nde 154 km'lik bir hıza erişti.

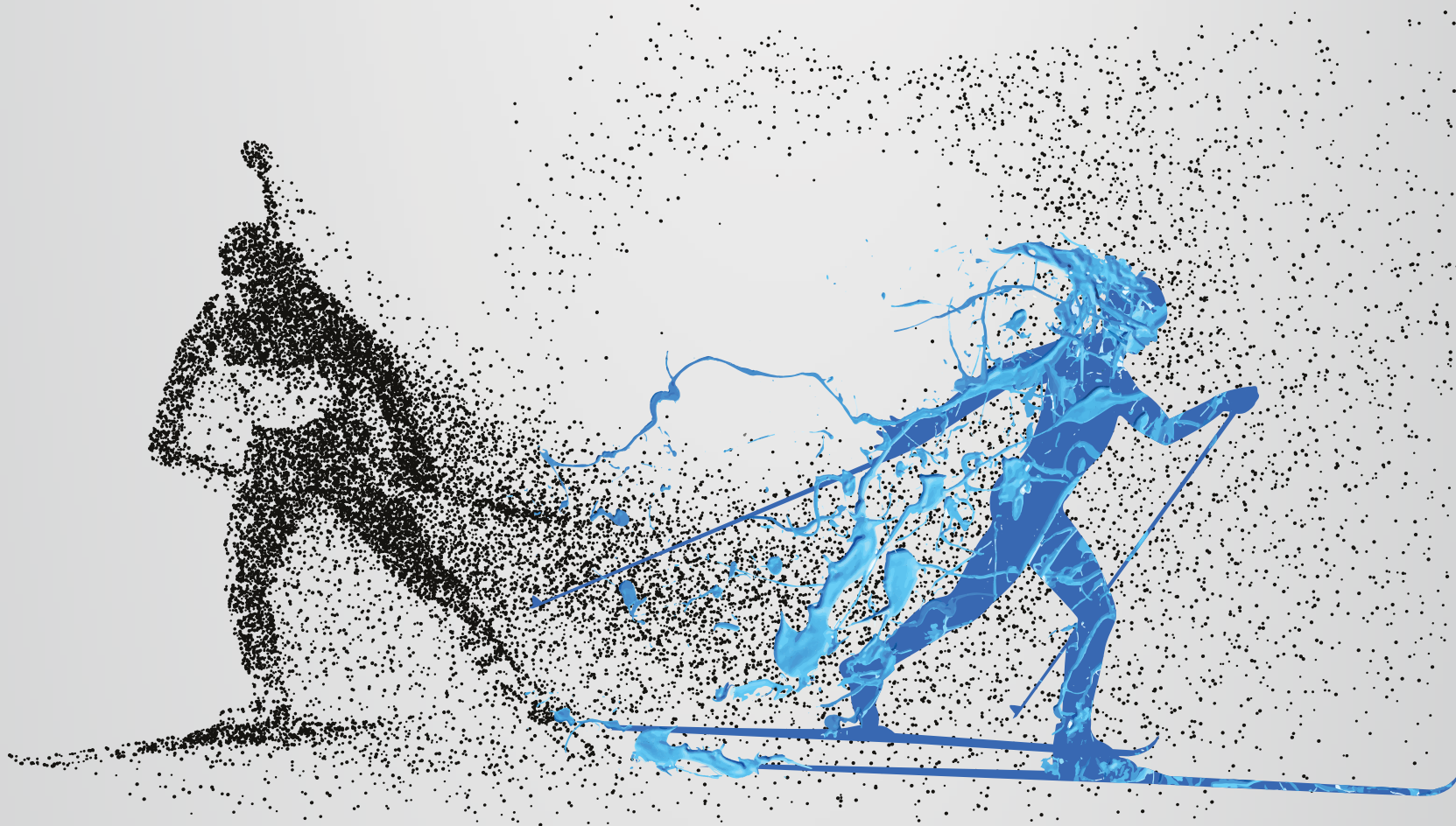
# VS

## BIATHLON

- ✔ Kökeni askeri ve güvenlik ihtiyaçlardır.
- ✔ Olimpiyat Oyunları'nda ilk kez 1960 yılında yer almıştır.
- ✔ 5'i erkek, 5'i kadın ve biri karma olmak üzere 11 Olimpiyat altını dağıtır.
- ✔ Olimpiyat Oyunları'nda en başarılı ülke Almanya'dır.
- ✔ Olimpiyat Oyunları'nda kadınlar ilk kez 1992 yılında mücadele edebilmiştir.

## KAYAKLI KOŞU

- ✔ Kökeni yaşamsal ve ulaşımsal ihtiyaçlardır
- ✔ Olimpiyat Oyunları'nda ilk andan itibaren yani 1924'ten beri yer almıştır.
- ✔ 8'i erkek, 8'i kadın olmak üzere 16 Olimpiyat altını dağıtır.
- ✔ Olimpiyat Oyunları'nda en başarılı ülke Norveç'tir.
- ✔ Olimpiyat Oyunları'nda kadınlar ilk kez 1952 yılında mücadele edebilmiştir.



# SEÇİMLERİN EN KRİTİĞİ: BOT

**BOT, KAYAK SPORU İÇİN ÇOK ÖNEMLİDİR.BU NOKTADA HATA YAPARSANIZ, KAYAK KEYFİNİZ ZEHİR OLABİLİR. ÇÜNKÜ DOĞRU BOT SEÇİMİ KAYAK SIRASINDA SİZİ İKİ KAT MUTLU EDERKEN, YANLIŞ BOT SEÇİMİ İSE SAKATLANMANIZA BİLE NEDEN OLABİLİR. O YÜZDEN YENİ BİR BOT ALMADAN ÖNCE TAVSİYELERİMİZE GÖZ GEZDİRMEYİ UNUTMAYIN.**

Kayak yapmak istiyorsanız en fazla üzerine düşünmeniz gereken nokta bot seçimi olmalı. Çünkü ayağınız rahat olmadığı sürece, dağların keyfini çıkarmanız mümkün değil. Bot, sizin kayakla bağlantınızdır. Bot ne kadar iyi olursa kayak yaparken aldığınız keyif o kadar artar. Sadece bu değil, kayak üzerinde yaşanan sakatlıkların en önemli sebebi bot tercihindeki yanlışlardır. Bu sebeple bot seçimi çok önemlidir.

Peki, doğru botu seçerken nelere dikkat etmemiz gerekiyor? Öncelikle kayak botu numarası genelde ayak numaranızla uyuşur. Botunuzun ayağınıza tam oturması, hiçbir boşluk kalmaması belki de en çok dikkat etmeniz gereken noktadır. O kadar ki ayağınız botun içinde hiçbir şekilde oynamamalıdır. Ama unutmayın, botun ayağınızı sıkması da başka bir sıkıntıdır. Şu formül bot alırken tam kayak severlere göre: Parmaklarınızı botun üst kısmından içeri sokun. Eğer parmaklarınız zorlukla içeri giriyorsa, büyük ihtimalle doğru yoldasınız.

Dikkate almanız gereken bir diğer nokta da kayakta hangi seviyede olduğunuz. Çünkü bot seçimini, profesyonellik seviyenize göre yapmak büyük bir fark yaratacaktır. Yeni başlayanlar daha esnek botları seçmelidir. Orta düzeydeki kayakçılar ise kara daha çok tepki veren bot tercihinde bulunabilir. İleri düzeydekiler ise duyarlılığı, hassasiyeti, tepki ve kontrolü en yüksek olan botları tercih etmelidir. Kayak botu alırken bir diğer önemli nokta ise botu ne zaman aldığınızdır. Gün boyunca aşağıya sarkıttığınız ayaklarınızın şişeceğini göz önünde bulundurarak doğru botu bulmak için en doğru zamanının öğleden sonra olduğunu söylemek mümkün. Ayrıca botunuzu seçtikten sonra en az 15-20 dakika deneyin. Korkmayın. Yeni botlarınızla yürüyün, ayakta durun, zor da olsa zıplamaya çalışın. Eğer bu süre boyunca ayağınızda bir rahatsızlık yaşamadıysanız tercihiniz doğrudur.

Kayak ayakkabısı dış ve iç ayakkabıdan oluşur. Birlikte çalışarak destek ve yastık işlevini yerine getirirler. Dış ayakkabı (kabuk): Kullanım amacına göre, sert plastik kabuk değişik düzeylerde destek sunar. Daha yumuşak plastikler kolay bükülür ve daha hoş görülüdür, bunun yanında sert plastikler daha katıdır fakat ayakkabılara daha fazla duyarlılık ve hassasiyet verir. Ayakkabı ne kadar katı ve bükülmez ise kayağınızın iç kenarına o kadar kuvvet aktarabilirsiniz. Yumuşak dış ayakkabılar kolayca bükülebilirler buna rağmen kayakçıyı düzgün duruş pozisyonunda tutabilecek kadar sağlamdırlar.

# KIŞ MASALI

SPOR, ŞAMPİYONLARIYLA VE YILDIZLARIYLA HATIRLANDIĞI KADAR EŞSİZ HİKAYELERİYLE DE HAFIZALARA KAZINIR. BU HİKAYELER BAZEN MİTE DÖNÜŞÜP DİLDEN DİLE DOLAŞIR. BAZI HİKAYELER BAŞARI, BAZILARI İSE İLHAM VEREN BİR ÇABANIN ÜRÜNÜDÜR. İŞTE KIŞ OLİMPİYAT OYUNLARI TARİHİNE GEÇEN 4 ÖNEMLİ HİKAYE:

## HERKES DÜŞER, BRADBURY KAZANIR

Olimpiyat tarihi birbirinden ilginç şampiyonluk öyküleriyle doludur. Bu öykülerin hafızalara kazınması için üzerinden yıllar geçmesi de gerekmez. Tıpkı Steven Bradbury gibi. 2002 Salt Lake Oyunları'nda kısa kulvar sürat pateni finaline yükselen Avustralyalı sporcu, yarışı son sırada götürüyordu. Madalya şansı da yoktu. Ama bir mucize gerçekleşti. Son virajda önündeki 3 sporcu da düşünce Bradbury, ülkesinin ilk kış olimpiyatları altın madalyasına kavuştu.

## TEK DERT KAZANMAK MI? HAYIR

Kenya ve kış sporları. Yan yana yazınca bile ilginç gelen iki kelime. Ancak iklim şartları, bir Kenyalı'nın Kış Olimpiyat Oyunları tarihine geçmesine engel olamadı. 24 yaşına kadar kar görmeyen Phillip Boit, 1998 Nagano Oyunları'nda ülkesinin ilk Kış Olimpiyat Oyunları sporcusu oldu ve 10 km kayaklı koşuda mücadele etti. O esnada 26 yaşında olan ve 24 yaşına kadar orta mesafe koşucusu olan Boit, belki yarışı liderin 20 dakikadan fazla gerisinde son sırada tamamladı ama gönüllere taht kurmayı başardı. Yarışın kazananı Norveçli Bjoern Daehlie, Boit bitiş çizgisine gelene kadar madalya seremonisinin yapılmasına engel oldu.

## RAKİBİNİN EŞİ SALDIRDI, YİNE DE MADALYAYI KAZANDI

1994 Lillehammer Oyunları'ndan sadece 1 ay önce, 6 Ocak tarihinde artistik patinaj sporcusu, Nancy Kerrigan saldırıya uğradı. Yapılan incelemeler sonrasında saldırıyı azmettiren kişinin Kerrigan'ın en büyük rakibi Tonya Harding'in kocası olduğu ortaya çıktı. Eşi Harding'in olaydan haberi olmadığını iddia etti. Kerrigan mücadelede yerini aldı. Harding de öyle. Ancak şans Harding'den yana değildi. Harding, rutini sırasında patenin kırılmasıyla yerde kaldı. Yarış sonunda sıralamada Kerrigan ikinci sırada yer alırken Harding ise ancak 8. olabildi.

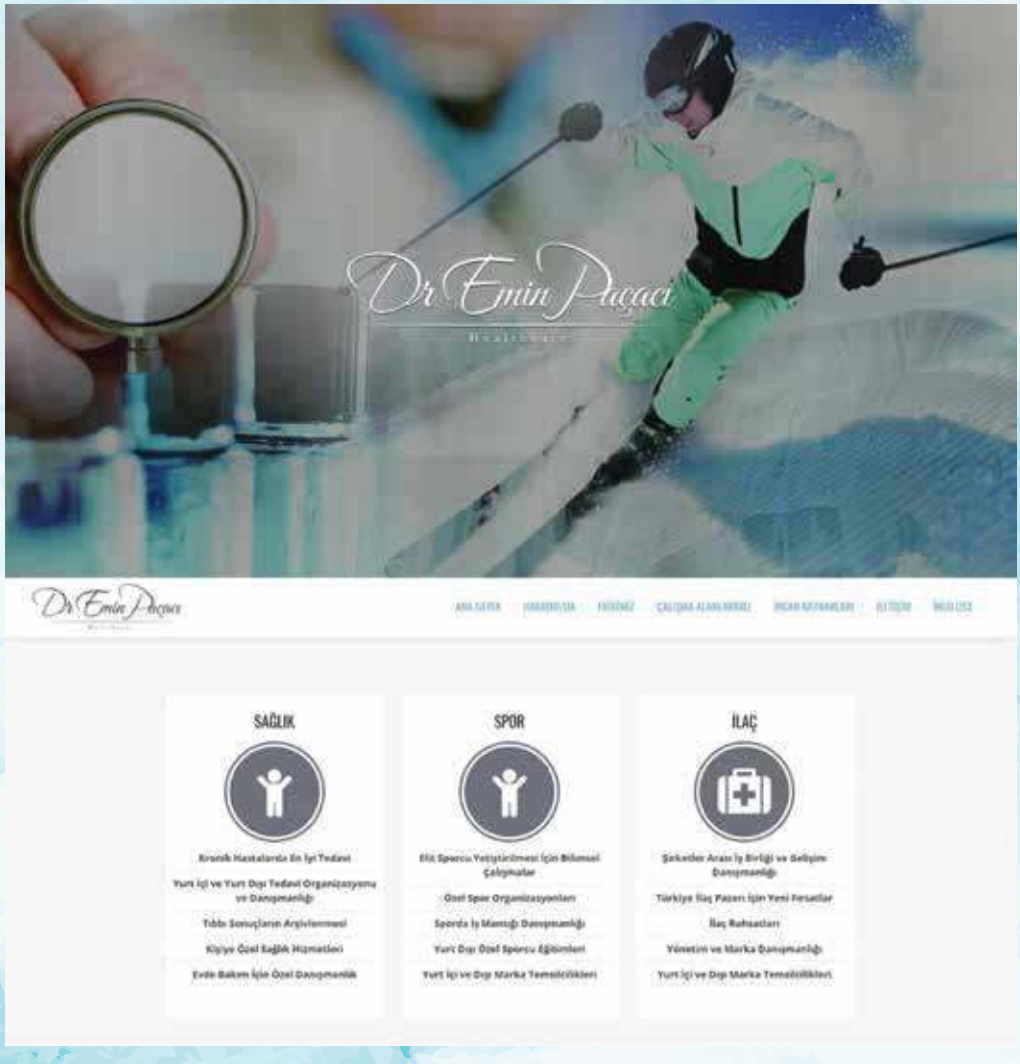
## NODAR'IN HATIRASI

Vancouver'da düzenlenen 2010 Kış Olimpiyatları'nın ilk günü maalesef elim bir olayla hatırlanıyor. Luge'de son antrenman sırasında saatte 143.3 kilometre hızla kayan Noda Kumaritaşvili kontrolünü kaybetmişti. Kızağından fırlayan Gürcü sporcu, başını demir koruma direğine çarptı. Nodar, sağlık ekiplerinin yaptığı kalp masajının ardından helikopterle hastaneye götürülmesine rağmen kurtarılamadı ve 21 yaşında hayatını kaybetti. Gürcü sporcu, Kış Olimpiyatları sırasında ölen 1964'te Kazimierz Kay-Skrzypeski, Ross Milne ve 1992'de Nicolas Bochatay'ın ardından dördüncü sporcu oldu.

# KİŞİYE ÖZEL DOKTOR
# SAĞLIĞINIZI YÖNLENDİRECEK

Uzm.Hemşire Cansu Uğurcan - Dr. Emin Paçacı ÖZEL SAĞLIK ÇÖZÜMLERİ

Tıp alanındaki gelişmeler insan sağlığına önemli katkılarda bulunmuş, ortalama yaşam ömrü uzamış ve uzamaya devam etmektedir. Bunun yanında ekonomik düzeyi yüksek toplumlarda, yaşam kalitesi de önemli ölçüde artmıştır. Teknolojinin ilerlemesi ile bilgiye hızlı erişme, kişilerin sağlık alanında bilgilenmesini sağlarken, riskleri ve güvenilirliği sorgulamayı da birlikte getirmiştir. Bu da insanların sağlığını eskiden daha fazla önemsediğini gösteriyor. Dünyanın birçok gelişmiş ülkesinde kişiler sağlıklarını hasta olmadan önce alınabilecek tedbirler ve kişiye özel doktorları ile yönetiyor.




Biz ekibimiz ile sağlığınızı koruma amaçlı ileride ortaya çıkabilecek birçok hastalığın kişiye özel sağlık kontrolleri ile önlenebileceğine veya risklerin azaltılabileceğine inanıyoruz. Kontrollerimizi 40,50 ve 60 yaş için kişinin gereksinimlerine göre belirlerken, hayatına ve iş düzenine göre planlıyoruz. Mümkün olduğunca randevu sırası beklemeden, size en uygun zamanda gerekirse evinizde, ofisinizde veya seyahatte karmaşık ve yorucu hale gelen hastane, muayene, kontrol ve tetkik gibi işlemlerin hayatınızdan aldığı zamanı kısaltıyoruz. Birçok doktor tarafından takip edilmesi gereken çoklu hastalıklarda (Diyabet, Tansiyon, Kalp, Böbrek, Parkinson, Alzheimer ) 7/24 ulaşılabilir özel doktor ve özel hemşire ekibiyle, hasta takibi ve acil durum yönetiminde kişiye özel uygulamalar sunuyoruz. Bir hastalığın tedavisi için verilmesi gereken karar öncesi, birçok uzmanın fikrini almak gerekebilir. Bu süreçte birçok ileri tetkik yapılması, sonuçlarının bir araya getirilerek değerlendirilmesi ve ortak karara varılması bazen günlerce süren yorucu bir sürece dönüşmektedir. Tüm bu zorlu süreçleri sizin için kolaylaştırıyoruz. Tüm imkânları değerlendiren özel doktorunuz, sağlığınızla ilgili tüm kararları kendiniz alabilmeniz için size doğru yere yönlendirir, özel olarak bilgilendirir ve en doğru karar alındıktan sonar tüm süreç boyunca yanınızda olur. İyileşme sürecinin sorunsuz ve hızlı bir şekilde tamamlanmasına destek olmak amacı ile size özel çözümler ile hastane sonrasında da yanınızda olur.

Gelişen tedavi erken teşhis ve tedavi yöntemlerine eşlik eden beslenme ve genetik alanında yanınızda yer alırken, özellikle sporcu beslenmesi ve genetiği için çalışıyoruz. Buna bağlı olarak elit sporcuların 12 yaş sonrası gelişim dosyalarını hazırlarken sakatlıklardan korunmasını amaçlıyoruz.

**Kendinizle bir anlaşma yapın ve sağlığınıza 'Hastalanmadan önce' iyi bakın. Ya da gelin biz size iyi bakalım. Özel doktorunuz ile birlikte düzenli ve doğru kontroller ile sağlığınızı koruyalım, hastalık risklerinizi azaltalım.**

**İletişim: 0216 4742044**

# KAR DAĞDA KAYAK ŞEHİRDE!

## Kayak Akademisi açıldı.

Türkiye'nin en deneyimli eğitmenleri eşliğinde,
güven içinde kayak öğrenin ve geliştirin.

12 AY KAYAK VAR!

TÜRKİYE KAYAK FEDERASYONU

3+ KAYAK AKADEMİSİ

**www.tkfkayakakademisi.com**

*Merkez mah. Selimiye Cad. Güzle İş merkezi No:1 Şile yolu*
*Rapsodi Evleri yanı 34782 Çekmeköy / İSTANBUL / TÜRKİYE*

**Tel: +90 216 640 40 27-28**

**www.tkf.org.tr**

/tkfkayakakademisi /tkfkayakakademi /tkfkayakakademisi

**SINIRLI SAYIDA KAYITLARIMIZ DEVAM ETMEKTEDİR.**

**THIERRY GASSER**

# "Heliskiingin Tadına Varan Bırakamaz"

TÜRKİYE'DE HELISKI YANİ HELİKOPTERLİ KAYAĞI BAŞLATAN AYDER HELISKIING AŞ'NIN AHMET HAŞİMOĞLU İLE BİRLİKTE KURUCULARINDAN OLAN THIERRY GASSER, ÜLKEMİZİN BU DİSİPLİN AÇISINDAN DÜNYANIN EN İYİ 10 LOKASYONUNDAN BİRİ OLDUĞUNU BELİRTİRKEN "TÜRKİYE'DEKİ EN İYİ HELISKIING DESTİNASYONU, KUŞKUSUZ Kİ KAÇKAR DAĞLARI. KAR KALİTESİ, HELISKIING YAPILACAK ALANIN GENİŞLİĞİ, DAĞIN YÜKSEKLİĞİ, BU DİSİPLİN İÇİN HARİKA BİR İMKÂN SUNUYOR" DİYE KONUŞTU.

**Heliskiing'i bilmeyenler için anlatabilir misiniz?**
Heliskiing aslında bol karda yapılan bir çeşit kayak. Bu disiplinde bir helikopter, kayakçıları ya da snowboardcuları bir dağın tepesine götürüyor. Onlar da el değmemiş, bol karda kayma tutkusunu tatmin ediyorlar. Tabii ki helikopter, sporcuları bir bilinmeze bırakmıyor. Her grupta bir rehber oluyor. Genel hatlarıyla bakıldığın bir günde 8 ila 18 arasında kayış yapılabiliyor. Heliskiing 1965'te, Avusturyalı Hans Gmoser'ın Kanada'da yolcularını Bugaboos Dağı'na helikopterle götürüp oradan kaymalarını saplamasıyla doğdu. Günümüzde de baktığımızda heliskiing yapılan alanlar genelde Kuzey Amerika'da yer alıyor. Avrupa'da ise İtalya, İspanya, İsviçre, İsveç, Avusturya ve İzlanda heliskiing yapılan alanlara sahip. Helikopterle transfer olduğu için, diğer disiplinlere göre heliskiing biraz daha pahalı bir disiplin.

**Burada temele heyecanı mı koymalıyız, helikopteri mi yoksa kayağı mı?**
Kuşkusuz ki bol karda, el değmemiş noktalarda kayak yapmak insanların asıl ilgisini çeken şey. Helikopterle dağlara tırmanmak ise ayrıca keyifli.

Çünkü helikopterden dağları, vadileri izlemek de çok eğlenceli.

**Türkiye'de heliskiing yapmak isteyenler nereye gidecek?**
Ayder Heliskiing A.Ş.'ye ulaşmak yeterli olacak. Heliski yapmak isteyenler bizimle irtibata geçebilirler. İki tane telefon numarasını burada verebiliriz. 0 464 657 20 37 veya + 41 78 671 72 50 numaralı telefondan bizimle iletişime geçsinler.

**Türkiye'nin en iyi heliskiing bölgesi sizce neresi?**
Türkiye'deki en iyi heliskiing destinasyonu kuşkusuz ki Kaçkar Dağları. Kar kalitesi, heliskiing yapılacak alanın genişliği, dağın yüksekliği, bu disiplin için harika bir imkân sunuyor.

**Dünyayla kıyasladığımızda Türkiye nasıl bir yerde heliskiing'de?**
Türkiye, bence dünyanın en iyi ilk 10 heliskiing destinasyonlarından biri.

**Heliskiing'in turizme katkısı sizce nasıl olur? Özellikle heliskiing yapılan bölgeleri araştıranlar ve oraya gitmeye çalışanlar var mı?**
Türkiye gibi kayak endüstrisini geliştirmeye çalışan ülkeler için, heliski alanında bilinen bir destinasyon olmak çok önemli. Çünkü bu demektir ki kar kaliteniz ve kar yoğunluğunuz iyi. Bu da sizin geliştirmek istediğiniz kayak endüstriniz için çok iyi bir referans sağlar. Türkiye'de heliskiing'e başlamadan önce Türkiye, Avrupa'da kar kalitesiyle pek bilinmiyordu. Hep yaz turizmi anlamında tanınıyordu. Şimdi ise yavaş yavaş kış turizmi lokasyonu olarak tanınmaya başladı.

Heliskiing her yerde yapılamayacağı için bir bölge eğer güvenlik, tur rehberliği, kar kalitesi ve pist genişliği ile yapanları tatmin ederse, bu özel kitle hem kendileri gelir hem de çevresinde o bölgenin tanıtımını yapar.

**Heliskiing yapanların profilini çıkarsanız nasıl bir tablo oluşur?**
Hem kayak hem de snowboard yapanları düşünürsek, genel bir profil çizmek zor. Ancak rahatlıkla söyleyebileceğimiz bir şey var. Heliskiing'in tadını bir kez alanlar, bırakamaz.

SMITH
RACE PRO
SNOWBOARDER

**ERCİYES A.Ş. YÖNETİM KURULU BAŞKANI MURAT CAHİT CINGI:**

# DÜNYA KUPASI TAMAM DÜNYA ŞAMPİYONASI'NI DA İSTİYORUZ

ÜST ÜSTE 3 SENE DÜNYANIN EN İYİ SNOWBOARDCULARI KAYSERİ'DE BOY GÖSTERECEK. SNOWBOARD DÜNYA KUPASI'NIN ÖNEMLİ MERKEZLERİNDEN BİRİ HALİNE GELEN KAYSERİ, 3 MART 2018'DE BİR KEZ DAHA BU ŞÖLENİN BİR PARÇASI OLACAK. OLİMPİYAT OYUNLARI'NIN EV SAHİPLİĞİ İÇİN ÖNEMLİ BİR ORGANİZASYON SINAVI OLARAK GÖRÜLEN SNOWBOARD DÜNYA KUPASI'NIN KAYSERİ AYAĞINI BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ ERCİYES A.Ş. YÖNETİM KURULU BAŞKANI MURAT CAHİT CINGI İLE DEĞERLENDİRDİK.

Önce Avrupa Kupası'nda sonra Dünya Kupası'nda büyük başarı gösteren Türkiye, bir kez daha dünyanın en iyilerini ağırlamaya hazırlanıyor. FIS Snowboard PGS Dünya Kupası, son iki organizasyon başarısından sonra Uluslararası Kayak Federasyonu ve Türkiye Kayak Federasyonu'nun işbirliğiyle bu yıl tekrar Kayseri'de olacak. 3 Mart 2018 tarihinde Erciyes Dağı Kayak Tesisleri'nde gerçekleştirilecek yarışlarla Türkiye, dünyanın en önemli spor etkinliğine üst üste üçüncü kez ev sahipliği yapmış olacak. Kayseri Büyükşehir Belediyesi, Erciyes A.Ş., Kayseri Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü ve Türkiye Kayak Federasyonu'nun özverili çalışmaları sayesinde artık FIS Snowboard PGS Dünya Kupası'nın en önemli yarışlarından biri haline gelen Kayseri yarışı, yine Erciyes Kış Sporları ve Turizm Merkezi'nde gerçekleştirilecek.

Artık günümüzde Erciyes tanınan ve çok önemli bir kayak merkezi haline geldi. Biz de Dünya Kupası'nın gediklisi Kayseri'nin, bu gelişimini ve Türkiye'nin Olimpiyat Oyunları hedefini, Büyükşehir Belediyesi Erciyes A.Ş. Yönetim Kurulu Başkanı Murat Cahit Cıngı ile konuştuk.

**Erciyes hakkında genel bilgileri sizden almak isteriz. Rakamlarla Erciyes Kayak Merkezi'ni anlatmak isterseniz hangi rakamları tercih ederdiniz?**

Erciyes Kış Sporları ve Turizm Merkezi'nin bugün gelmiş olduğu durumu ve geleceğini incelersek kayakçıların, Erciyes'i tercih etmeleri için birçok sebep var. Özellikle Alpler standardında en yeni liftler ve teknik imkânlar, son teknoloji teleferik sistemleri, Erciyes Dağı'nın 25 km'lik alanı içerisinde bulunan 2'si gondol, 18 adet mekanik tesis ağı; misafirlerine çok farklı noktalarda kayak yapma imkânı sunuyor. Bütün mekanik tesislerimiz dünyanın sektördeki en büyük Avrupa markalarının ürünü olup son teknolojiyle teçhiz edilmiş ve en yüksek güvenlik tedbirleriyle donatılmış bulunmaktadır. Dolayısıyla halatlı taşımacılık sektörünün ulaştığı en son nokta Erciyes Turizm Merkezi'nde bulunmakta ve bu sistemler güvenlik, konfor, teknoloji ve hız açısından kullanıcıları, son derece tatmin etmektedir. Dağımızda on-pist ve off-pist olmak üzere toplam 102 km uzunluğunda, Alpler standardında birbiriyle bağlantılı 34 farklı kayak pistinde "Tek Biletle" gün boyu doyasıya kayak yapılabiliyor. Bu pistlerin 70-80 km'lik kısmı her gün kayakseverler için snowtruck'larla ezili-

yor ve düzenleniyor. Farklı zorluk derecelerindeki (siyah - kırmızı - mavi) pistleriyle kayak tutkunlarına, 2.200 m - 3.400 m irtifada, zirveye en yakın kayak deneyimini sunuyor. Kayak Merkezi'ne dört farklı giriş noktasından giren kayakçılar başka noktalara kayarak ulaşabiliyor ve dilerlerse gün boyu bir kez kaydığı pisti tekrar kullanmadan farklı heyecanlar tadıyor. Bahsedilen pist entegrasyonu şu anda ülkemizde sadece Erciyes'te bulunmaktadır.

## KAR, KAYAK VE KÜLTÜR İÇ İÇE

**Erciyes'teki suni kar sistemi de en gelişmişlerinden biridir sanırım?**

Türkiye'deki en gelişmiş suni karlama sistemi ve 154 adet kar makinesiyle kar yağmasa dahi kar üreterek sezon boyu pistlerin açık tutulduğu Erciyes; esintili ortamıyla da dünyanın en iyi snow-kite (paraşüt kayağı) pistlerine sahip. Avusturya, İsviçre gibi ülkelerde kayak merkezleri şehir merkezinden çok uzaklarda bulunurken Erciyes-Kayseri-Kapadokya üçgeni şehir dışından gelecek misafirlerimiz için önemli bir avantaj oluşturmaktadır. Erciyes, coğrafi konumu itibariyle 'Dünyanın En Merkezi' konumdaki kayak merkezlerinden birisidir. Erciyes'in İstanbul'a olan 1 saatlik uçuş mesafesi, Erciyes Kayak Merkezi'ni yerli ve yabancı turistler açısından oldukça cazip kılıyor.

Diğer yandan Erciyes, Kayseri Havalimanı'na 25 dakika, Kayseri şehir merkezine 20 dakika ve Kapadokya'ya 45 dakika uzaklıkta bulunuyor. Ayrıca volkanik Erciyes Dağı'nın kendi lavlarından oluşan Kapadokya'ya ve Kayseri şehir merkezine yakınlığı kış tatilinin yanı sıra kültür turu yapmak isteyenlere de avantaj sağlıyor.

**Kayseri, bu sene üst üste 3. Kez Dünya Kupası'na ev sahipliği yapacak. Sanırım artık Erciyes için dünya çapında bir kayak merkezi diyebiliriz, değil mi?**

Erciyes Dağı'nı dünyanın en büyük kayak merkezlerinden birisi ve hatta kış turizminin vazgeçilmez markalarından biri yapmak için gayret gösteriyoruz. Dünya Kupası'na üçüncü kez ev sahipliği yapacak olmanın gururunu yaşıyoruz. Erciyes'e dünya çapında bir kayak merkezi diyebiliriz.

## 'TÜM DÜNYA BİZİ TANIYACAK'

Biz artık dünya kupası yapmayı geleneksel hale getirdik diyebiliriz. Bundan sonra Dünya Kupası'nın ötesinde Dünya Şampiyonası ve hatta olimpiyatlara ev sahipliği için uğraşıyoruz. Dünya şampiyonaları ve olimpiyatlar için bir altyapı oluştu. Yani Avrupa Kupası yapmadan, Dünya Kupası alamıyorsunuz; Dünya Kupası yapmadan şampiyona alamıyorsunuz. Artık Avrupa ve Amerika'da da Erciyes bir uluslararası merkez olarak markalaşma yolunda hızla ilerliyor ve bundan sonra yapacağımız uluslararası ölçekli faaliyetlerle de önümüzdeki yıllarda bir global marka

olarak Erciyes tüm dünyada bilinir hale gelecek.

**Dünyanın en önemli kayak merkezlerinden biri haline gelen Erciyes'in gelişim sürecinden bahsedebilir misiniz?**

İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra Dünya'da kayak ve kış sporlarının yaygınlaşmasıyla beraber Erciyes Dağı'nda da 1940-1950 yıllarında bölgede yaşayan halkın şahsi gayretleri ile kayak faaliyetleri başlamış ve yıllarca yetersiz altyapıyla da olsa bu sporu devam ettirmişler. 70 yıldır bu spora ev sahipliği yapan dağımız, 2005 yılına kadar istenilen turistik ve ekonomik etkiye bir türlü ulaşamamış. Dolayısıyla dağ yönetimi açısından başarısız, kontrolsüz ve güvensiz bir yapı oluşmuş ve kış sporları tamamen kişisel ranta dayalı güç ilişkileri içinde kendi kaderine terk edilerek regüler bir ortama kavuşamamış. 2005 yılında çıkan Büyükşehirler Kanunu çerçevesinde Erciyes'in bulunduğu idari sınırların Kayseri Büyükşehir Belediyesi'ne geçmesiyle, o zamanki Büyükşehir Belediye Başkanımız, şimdiki Çevre ve Şehircilik Bakanımız Sn.Mehmet Özhaseki Bey, Erciyes'i dünya çapında bir kayak merkezi haline getirecek bir master planı devreye sokmuş ve aşama aşama bugünlere gelinmiştir. Erciyes, 2011-2012 sezonundan itibaren yeni yüzüyle hizmet vermeye başladı. Şimdiye kadar yaklaşık 200 milyon Avro harcanan Erciyes Kayak Merkezi, bugün de şimdiki Büyükşehir Belediye Başkanımız Sn. Mustafa Çelik'in, önemli destekleri ve gayretleriyle Türkiye'nin en gelişmiş kış turizm merkezlerinden biri haline geldi.

**Her sene katılım biraz daha artıyor. Bu sene yine dünyanın en iyi snowboardcuları Kayseri'de olacak. Bu organizasyonel başarımızın da bir ispatı olarak görülebilir mi?**

Hem ülkemizin hem de Erciyes'in iki yıl üst üste bir Dünya Kupası organizasyonuna ev sahipliği yapması, yine üçüncü kez gerçekleştirilecek olması kesinlikle organizasyonel başarının ispatı.

## TURİZMDE YÜZDE 36'LIK ARTIŞ

**Kış turizmi anlamında geçen seneyi ve bu seneyi karşılaştırabilir misiniz?**

Kayseri Büyükşehir Beledi-

yesi, Erciyes'i dünya klasmanında kış ve kar sporları merkezi haline getirmek için şimdiye kadar çok büyük yatırımlar yaptı. Bu yatırımların meyvelerini almaya başladık. Erciyes, Türkiye'de en sağlam altyapıya sahip ve tek elden yönetilen dağı. Geçen sezon çok iyi bir çıkış yakalayarak sezonumuzu yüzde 36'lık bir artışla kapattık. Özellikle sömestr tatili döneminde kayak merkezimiz ziyaretçi rekoru kırdı. Dağ ve şehir otellerinin tamamı yüzde 100'lük doluluk oranıyla çalıştı. Erciyes'e gelen yerli ve yabancı misafirlerimiz buradan mutlu ve huzurlu bir şekilde unutulmayacak anıları biriktirerek ayrılıyor.

## OLİMPİYAT'IN EN AZINDAN BİR AYAĞINA TALİBİZ

**Sayın Cumhurbaşkanımızın da zikretmesiyle artık Türkiye, 2026 Olimpiyat Oyunları'na ev sahipliği yapmak için resmi çalışmayı başlattı. Bu konuda neler söylersiniz?**

Olimpiyat milli bir mesele. Sportif anlamda organizasyonların en üst seviyesi. Altyapısı çok yüksek ve pahalı bir müsabaka. Ülke olarak bu faaliyete ev sahipliği yapacak altyapıya sahibiz. Erciyes olarak uluslararası bir müsabakayı yapacak yeterli teknik altyapı, tecrübeye ve bilgi birikimine sahibiz. Olimpiyatların da en azından bir ayağını, Erciyes'te yapmaktan mutlu olacağız.

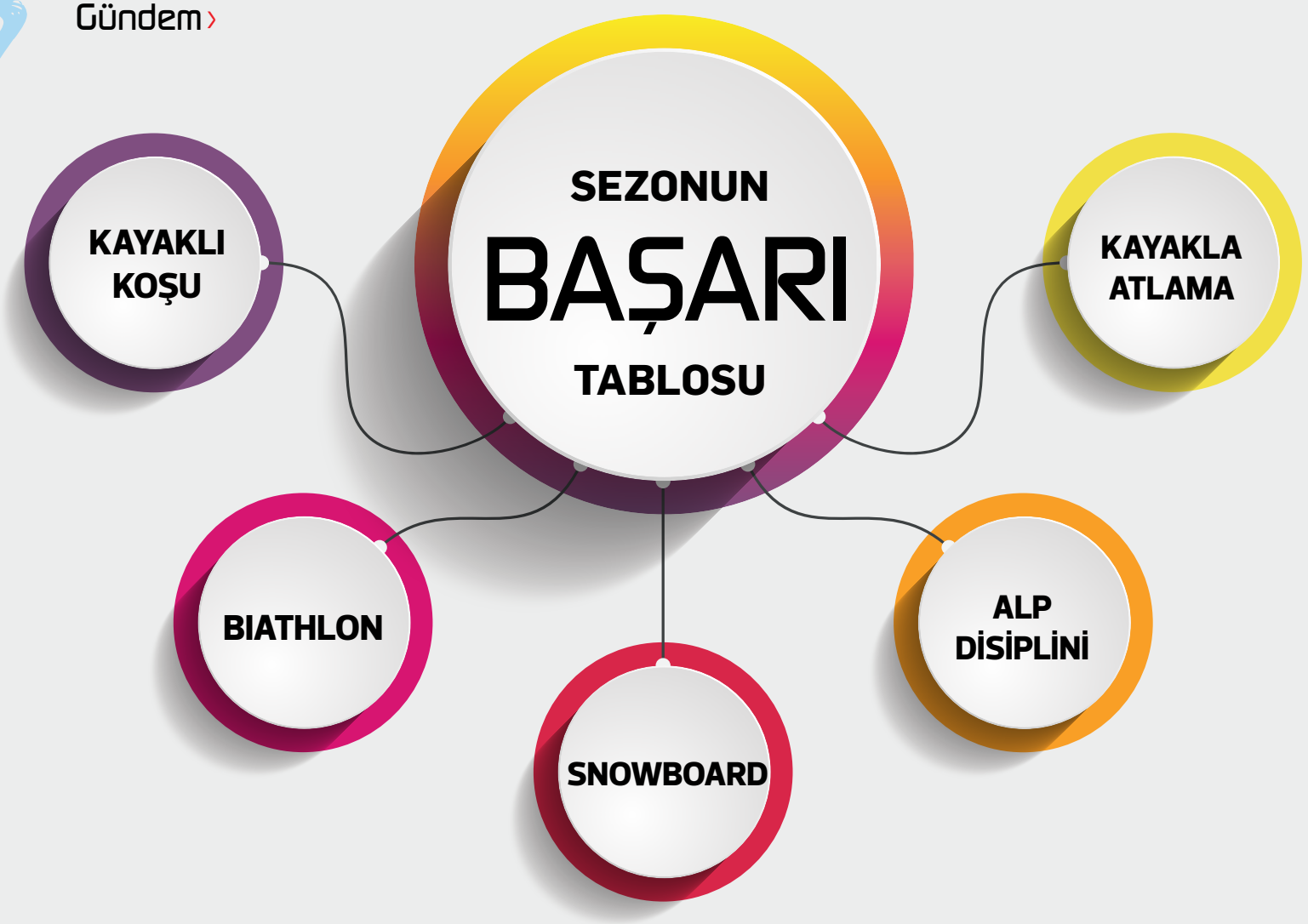
**Türkiye'nin 2026 Olimpiyat Oyunları adaylığı yarışında en büyük artısı ne sizce?**

Olimpiyat oyunlarına ev sahipliği yapmak için bazı kriterleri yerine getirmeniz gerekiyor. Bunlar sırasıyla Avrupa Kupası, Dünya Kupası ve Dünya Şampiyonası yapmak. Bu tür müsabakaları başarılı bir şekilde yaptığınız zaman olimpiyatlar için eliniz çok güçleniyor. Türkiye'nin 2026 Olimpiyat Oyunları'na adaylığı sürecinde en büyük artısı, Erciyes'in üstün başarısı ve tecrübesiyle uluslararası spor otoriterlerinin teveccühünü kazanması

## 'MEVZUAT ŞART'

**Son olarak Türkiye'de kış turizminin ve kış sporlarının gelişmesi için atılması gereken en önemli adım sizce nedir?**

Ülkemizin yüzde 70'lik bir coğrafyası dağlarla kaplı olmasına rağmen en önemli turizm çeşitlerinden olan dağlarımız; kış turizmi, kayak, dağ sporları için yeteri kadar kullanılamıyor. Doğu Anadolu Bölgesi sadece dünyanın bir numaralı kış turizm merkezi Avusturya'dan daha büyük bir potansiyele sahip. Fakat biz şimdiye kadar, siyasi tarihimizin etkisi ve bir takım faktörler sebebiyle dağlarımızı değerlendiremedik. İlgisizlikten, başıboşluktan, mevzuatsızlıktan ve turizmimizin sadece kolay yol olan kıyı turizmine hapsolup kalmasından kış turizmimiz ve dağlarımız gelişemedi. Dağlarımız, yurtdışından çok sayıda turisti çekebilir bir potansiyele sahip. Milli servetimizi çok daha üst noktalara taşıyabiliriz. Dolayısıyla biz Türkiye'deki kayak ve kış turizmine makro bir bakış açısıyla, milli bir kalkınma meselesi olarak bakıyoruz.




## KAYAKLI KOŞU

### Hamza Dursun

**Tekerlekli Kayak FIS Kupası Kruşeva** ▸ 3.3 km Yarışı Altın Madalya

**Tekerlekli Kayak FIS Kupası Metsovo** ▸ 10 km Gümüş Madalya

**Tekerlekli Kayak FIS Kupası Metsovo** ▸ 6 km Yarışı Bronz Madalya

**Tekerlekli Kayak FIS Kupası Metsovo** ▸ 3.75 km Yarışı Bronz Madalya

**FIS Kayaklı Koşu Yarışı Jahorina** ▸ 15 km Yarışı Bronz Madalya

**Tekerlekli Kayak FIS Kupası Erzurum** ▸ İlk Gün 10 km Yarışı Altın Madalya

**Tekerlekli Kayak FIS Kupası Erzurum** ▸ İkinci Gün 10 km Yarışı Gümüş Madalya

**Tekerlekli Kayak FIS Kupası Erzurum** ▸ Üçüncü Gün 10 km Yarışı Altın Madalya

**Tekerlekli Kayak FIS Kupası Düzce** ▸ İlk Gün 5 km Yarışı Altın Madalya

**Tekerlekli Kayak FIS Kupası Düzce** ▸ 9 km Yarışı Gümüş Madalya

**Tekerlekli Kayak FIS Kupası Düzce** ▸ Üçüncü Gün 5 kmYarışı Altın Madalya

### Ömer Ayçiçek

**Tekerlekli Kayak FIS Kupası Metsovo** ▸ 6 km Yarışı Gümüş Madalya

**Tekerlekli Kayak FIS Kupası Erzurum** ▸ İlk Gün 10 km Yarışı Bronz Madalya

**Tekerlekli Kayak FIS Kupası Erzurum** ▸ İkinci Gün 10 km Yarışı Bronz Madalya

**Tekerlekli Kayak FIS Kupası Erzurum** ▸ Üçüncü Gün 10 km Yarışı Gümüş Madalya

**Tekerlekli Kayak FIS Kupası Düzce** ▸ İlk Gün 5 km Yarışı Bronz Madalya

**Tekerlekli Kayak FIS Kupası Düzce** ▸ Üçüncü Gün 5 km Yarışı Bronz Madalya

### Ayşenur Duman

**Tekerlekli Kayak FIS Kupası Kruşheva** ▸ 5 km Yarışı Bronz Madalya

**Tekerlekli Kayak FIS Kupası Erzurum** ▸ İlk Gün 10 km Yarışı Gümüş Madalya

**Tekerlekli Kayak FIS Kupası Erzurum** ▸ İkinci Gün 10 Kkm Yarışı Gümüş Madalya

**Tekerlekli Kayak FIS Kupası Erzurum** ▸ Üçüncü Gün 10 km Yarışı Altın Madalya

**Tekerlekli Kayak FIS Kupası Düzce** ▸ İlk Gün 5 km Yarışı Altın Madalya

**Tekerlekli Kayak FIS Kupası Düzce** ▸ 6 km Yarışı Altın Madalya

**Tekerlekli Kayak FIS Kupası Düzce** ▸ Üçüncü Gün 5 km Yarışı Altın Madalya

### Seher Kaçmaz

**Tekerlekli Kayak FIS Kupası Erzurum** ▸ İlk Gün 10 km Yarışı Bronz Madalya

**Tekerlekli Kayak FIS Kupası Erzurum** ▸ İkinci Gün 10 km Yarışı Bronz Madalya

**Tekerlekli Kayak FIS Kupası Erzurum** ▸ Üçüncü Gün 10 km Yarışı Gümüş Madalya

**Tekerlekli Kayak FIS Kupası Düzce** ▸ İlk Gün 5 km Yarışı Gümüş Madalya

**Tekerlekli Kayak FIS Kupası Düzce** ▸ 6 km Yarışı Bronz Madalya

**Tekerlekli Kayak FIS Kupası Düzce** ▸ Üçüncü Gün 5 km Yarışı Gümüş Madalya

### Zozan Malkoç

**Tekerlekli Kayak FIS Kupası Erzurum** ▸ Üçüncü Gün 10 km Yarışı Bronz Madalya

**Tekerlekli Kayak FIS Kupası Düzce** ▸ 6 km Yarışı Gümüş Madalya

### Fatma Yavuz

**Tekerlekli Kayak FIS Kupası Düzce** ▸ İlk

Gün 5 km Yarışı Bronz Madalya

**Tekerlekli Kayak FIS Kupası Düzce** ▸ Üçüncü Gün 5 km Yarışı Bronz Madalya

## BIATHLON

### Eyüp Arslan

**Balkan Biathlon 1.Tekerlekli Kayak Kupası** ▸ Genç Erkekler Sprint Yarışı Gümüş Madalya

### Abdurrahim Duman Ağrı

**Balkan Biathlon 1.Tekerlekli Kayak Kupası** ▸ Genç Erkekler Sprint Yarışı Bronz Madalya

### Cihan Kartal

**Balkan Biathlon 1.Tekerlekli Kayak Kupası** ▸ Genç Erkekler Sprint Yarışı 2. Gün Gümüş Madalya

### Harun Şenaslan

**Balkan Biathlon 1.Tekerlekli Kayak Kupası** ▸ Genç Erkekler Sprint Yarışı 2. Gün Bronz Madalya

### Karışık Takım

**Yaz Dönemi Biathlon Dünya Şampiyonası** ▸ 2x6 Km Yarışı 4.'cülük

### Zana Öztunç

**Yaz Dönemi Biathlon Dünya Şampiyonası** ▸ 10 km Sprint Yarışı 8.'si

## SNOWBOARD

### Cem Boydak

**Snowboard Dünya Şampiyonası** ▸ Katılma hakkı kazandı. 32. olarak 26 FIS puanı kazandı.

### Hamza Polat

**Dünya Kupası PGS Erciyes** ▸ 44. olarak 17.30 FIS puanı aldı. Dünya Kupası'nda puan alan ilk Türk sporcu oldu.

**FIS Kupası Erzurum** ▸ PGS İlk Gün Yarışı Bronz Madalya

**FIS Kupası Erzurum** ▸ PGS İkinci Gün Yarışı Altın Madalya

### Aydan Karakulak

**EYOF** ▸ PGS Yarışı Bronz Madalya

**FIS Kupası Erzurum** ▸ PGS İlk Gün Yarışı Gümüş Madalya

### Yavuz Dumlu

**FIS Kupası Erzurum** ▸ PGS İlk Gün Yarışı Altın Madalya

### Elif Kübra Geneşke

**FIS Kupası Erzurum** ▸ PGS İlk Gün Yarışı Altın Madalya

**FIS Kupası Erzurum** ▸ PGS İkinci Gün Yarışı Altın Madalya

**FIS Kupası Erzurum** ▸ Dev Slalom İlk Gün Yarışı Bronz Madalya

**FIS Kupası Erzurum** ▸ Dev Slalom İkinci Gün Yarışı Bronz Madalya

### Zehra Gözdenur Geneşke

**FIS Kupası Erzurum** ▸ PGS İlk Gün Yarışı Bronz Madalya

**FIS Kupası Erzurum** ▸ PGS İkinci Gün Yarışı Gümüş Madalya

**EYOF** ▸ PGS Yarışı 4.'lük

### Zeynep Büşra Kurtuluş

**FIS Kupası Erzurum** ▸ PGS İkinci Gün Yarışı Bronz Madalya

### Çiçek Ayşe Güney

**FIS Kupası Erzurum** ▸ Dev Slalom İlk Gün Yarışı Gümüş Madalya

**FIS Kupası Erzurum** ▸ Dev Slalom İkinci Gün Yarışı Gümüş Madalya

### Emre Boydak

**EYOF** ▸ PGS Yarışı 4.'lük

## ALP DİSİPLİNİ

### Özlem Çarıkçıoğlu

**FIS Race Zlatibor** ▸ Kadınlar Slalom 1. Gün Yarışı Bronz Madalya

**FIS Race Zlatibor** ▸ Kadınlar Slalom 2. Gün Yarışı Gümüş Madalya

**FIS Kupası Sarıkamış** ▸ Dev Slalom İlk Gün Yarışı Altın Madalya

**FIS Kupası Erzurum** ▸ Slalom İlk Gün Yarışı Altın Madalya

**FIS Kupası Erzurum** ▸ Slalom İkinci Gün Yarışı Altın Madalya

### Derin Berkin

**FIS Çocuk Kupası Bjelasnica** ▸ U 16 Erkekler Slalom Yarışı Altın Madalya

### Maya Özhun

**FIS Çocuk Kupası Bjelasnica** ▸ U 14 Kızlar Slalom Yarışı Bronz Madalya

**FIS Çocuk Kupası Elatohori** ▸ U 14 Kızlar Slalom Yarışı Bronz Madalya

### Ceren Reyhan Yıldırım

**FIS Çocuk Kupası Elatohori** ▸ U 14 Kızlar GS Yarışı Gümüş Madalya

### Kerem Haymana

**FIS Çocuk Kupası Elatohori** ▸ U 14 Erkekler GS Yarışı Gümüş Madalya

### Asrın Beceren

**FIS Çocuk Kupası Elatohori** ▸ U 16 Kızlar GS Yarışı Gümüş Madalya

### Yunuscan Erşan

**FIS Çocuk Kupası Elatohori** – U 16 Erkekler GS Yarışı Bronz Madalya

**FIS Çocuk Kupası Elatohori** ▸ U 16 Erkekler Slalom Yarışı Gümüş Madalya

### Tayra Tunca

**FIS Kupası Sarıkamış** ▸ Dev Slalom İlk Gün Yarışı Bronz Madalya

**FIS Kupası Sarıkamış** ▸ Dev Slalom İkinci Gün Yarışı Altın Madalya

### Ayşe Durlu

**FIS Kupası Sarıkamış** ▸ Dev Slalom İkinci Gün Yarışı Gümüş Madalya

**FIS Kupası Erzurum** ▸ Slalom İkinci Gün Yarışı Bronz Madalya

### Lara Pelin Tamer

**FIS Kupası Sarıkamış** ▸ Dev Slalom İkinci Gün Yarışı Bronz Madalya

**FIS Kupası Erzurum** ▸ Slalom İlk Gün Yarışı Bronz Madalya

### Sıla Kara

**FIS Kupası Sarıkamış** ▸ Dev Slalom İkinci Gün Yarışı Gümüş Madalya

**FIS Kupası Erzurum** ▸ Slalom İlk Gün Yarışı Gümüş Madalya

**FIS Kupası Erzurum** ▸ Slalom İkinci Gün Yarışı Gümüş Madalya

### Serdar Deniz

**FIS Kupası Sarıkamış** ▸ Dev Slalom Birinci Gün Yarışı Altın Madalya

**FIS Kupası Sarıkamış** ▸ Dev Slalom İkinci Gün Yarışı Altın Madalya

**FIS Kupası Erzurum** ▸ Slalom İlk Gün Yarışı Altın Madalya

**FIS Kupası Erzurum** ▸ Slalom İkinci Gün Yarışı Altın Madalya

### Berkin Usta

**FIS Kupası Sarıkamış** ▸ Dev Slalom İkinci Gün Yarışı Gümüş Madalya

**FIS Kupası Erzurum** ▸ Slalom İkinci Gün Yarışı Gümüş Madalya

### Mustafa Topaloğlu

**FIS Kupası Sarıkamış** ▸ Dev Slalom İkinci Gün Yarışı Bronz Madalya

**FIS Kupası Sarıkamış** ▸ Dev Slalom İlk Gün Yarışı Gümüş Madalya

### Kaan Samgül

**FIS Kupası Sarıkamış** ▸ Dev Slalom İlk Gün Yarışı Bronz Madalya

### Nihat Enes Limon

**FIS Kupası Erzurum** ▸ Slalom İkinci Gün Yarışı Bronz Madalya

## KAYAKLA ATLAMA

### Fatih Arda İpcioğlu

**Dünya Şampiyonası** ▸ Normal Tepe yarışı elemlerinde 43. oldu. Ancak bu atlayış bir Türk sporcunun Dünya Şampiyonası'nda yaptığı ilk atlayış oldu. Geniş tepe elemelerinde ise Arda 44. oldu.

### Muhammet Ali Bedir

**EYOF** ▸ Normal Tepe Yarışı 4.'cülük

# DÜNYANIN EN HIZLILARI

## TÜRKİYE'YE GELİYOR

DÜNYANIN EN HIZLI KAYAKÇILARINI BİR ARAYA GETİREN SPEED SKİ HEYECANI BU KEZ TÜRKİYE'DE YAŞANACAK. İLK KEZ EV SAHİPLİĞİ YAPACAĞIMIZ YARIŞLARDA 150'YE YAKIN HIZ TUTKUNU KAYAKÇI YARIŞACAK. BU SENEKİ YARIŞLARIN TEST YARIŞI ÖZELLİĞİ TAŞIDIĞINI BELİRTEN FIS SPEED SKİ DELEGESİ CHRİSTER WEİSS, "ERZURUM PALANDÖKEN KAYAK MERKEZİ'NDEKİ EJDER PİSTİ, ELİMİZDEKİ EN FAZLA YÜKSEKLİĞE SAHİP PİST. O SEBEPLE 2019'DA GERÇEKLEŞECEK OLAN ULUSLARARASI YARIŞTA REKOR KIRILMASI SÜRPRİZ OLMAZ" DEDİ. WEİSS'LE SPEED SKİ DİSİPLİNİNİ VE EJDER PİSTİ'NİN BU DİSİPLİNDEKİ YERİNİ KONUŞTUK.

**Dünyada çok iyi bilinen speed ski disiplinini bize biraz anlatabilir misiniz?**
Speed Ski ilk kez İsviçre'deki kayakçıların hızını belirlemek için 1920'lerin sonunda Saint-Moritz'de denendi. Ancak kronometre zamanlama açısından doğru sonuçlar vermeyince, bu disiplin spor olarak kabul edilemedi. Bu durum 1930'lara kadar devam etti. 1930'da gerçekleşen yarışta, FIS tarafından kayıt altına alınan 105 km'lik hız speed ski tarihine geçti. Kayakçı Leo Gasperl 'in 136.6 km hızındaki skoru ise FIS tarihinde yer alan ilk resmi rekor olarak biliniyor. İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra bu spor dalı daha da gelişti. Daha büyük ve daha dik yamaçlı, büyük kayak merkezleri yarışmalara dahil olunca, hızlar da yükselmeye başladı. Bugüne kadar ki, en büyük rekor 2016'da Fransa'da kırıldı. Hem kadınlar ve hem erkekler dünya rekorunun kırıldığı Vars'daki speeds ski yarışında İtalyan kadın kayakçı Valentina Greggio 247.083, İtalyan erkek kayakçı Ivan Origone 254,958 km'lik hızlara ulaşarak tüm rekorları altüst ettiler.

**Dünya'da kaç pistte bu yarışlar yapılabiliyor?**
Speed ski çok özellikli bir yarış pistine sahip olunması gereken bir spor olduğu için bu yıla kadar dünyada sadece 13 pistte yapılabiliyordu. Artık Erzurum'da bu özellikli pistler klasmanına dahil oldu ve bu sayı 14'e yükseldi.

**Ejder Pisti'nin bu pistler içindeki yeri sizce nedir?**
Dediğim gibi speed ski için çok farklı özelliklerin bir araya geldiği pistlere ihtiyaç var. Ve eğer irtifa, uzunluk ve düşey eğimden söz ediyorsak Ejder şu ana kadar bu yarışların yapıldığı pistler içinde çok farklı ve özel bir yerde. Özellikle; yüksekliği 3 bin 144 metre olduğu için, yükseklik olarak bu yarışların yapılacağı en uzun pist. Bu alanda kesinlikle 1 numara. Bin 650 metre uzunluğuyla sıralamada ikinci basamakta yer alıyor.

**Ejder'deki speed ski yarışmasına kaç yarışmacının katılması bekleniyor?**
Her speed ski yarışında yaklaşık olarak 75 kadın ve 75 erkek olmak üzere 150 yarışmacı start alıyor. Erzurum'da gerçekleşecek yarışmaya yine en az bu kadar yarışmacının katılmasını bekliyoruz.

**Ejder'de yapılacak yarışta rekor kırılabilir mi?**
Bunu söylemek çok zor ama bu seneki yarışlar test yarışı olduğu için FIS kuralına göre 180 km'lik hızı geçemeyiz. 2019'u beklemek zorundayız. 2019'da ise yarış zirve noktadan başlayacak ve o zaman kırılıp kırılamayacağını izleyip göreceğiz. Yükseklik olarak kırılmasının önünde bir engel yok ama rekor kırmak için pistin eğimi ve uzunluğu bir yana; iyi kar, nem ve uygun hava şartlarına ihtiyaç var. Umarım her şey iyi gider ve yeni bir rekor kırılır. Benim inancım rekor kırılacağı yönünde. Umarım olur.

**Speed ski için pist özelliği ne olmalı?**
Yüksek irtifa, çok iyi bir eğim ve uzunluk olmalı. Bu 3 etken birleşince speed ski için uygun pisti elde etmiş oluyoruz. Daha önce de söylediğim gibi, dünyada şu ana kadar keşfedilebilmiş; Ejder Pisti ile birlikte 14 pist bulunuyor. Doğal pisti bulmak önemli. Ancak bu pistleri korumak belki bulmaktan daha önemli. Her yaz bu pistleri özel bakıma alıp, bir sonraki sezon için geliştirmek zorundasınız.

# ARKUT

## KAYAKLI KOŞU MERKEZİ HAZIR

GEREDE ARKUT KAYAKLI KOŞU MERKEZİ; 4 İMİTASYON PİST, 6 ULUSLARARASI PİST, 30 SPORCU VE GELİŞMEYE AÇIK VİZYONERLİĞİYLE DÜNYANIN EN ÖNEMLİ KAYAK MERKEZLERİNDEN BİRİ OLMAYA DOĞRU İLERLİYOR. SPORCULARIN TÜM İHTİYAÇLARININ GÖZETİLDİĞİ MERKEZ, ULUSLARARASI ORGANİZASYONLARA DA EV SAHİPLİĞİ YAPMAK İSTİYOR.

Bolu'nun eşsiz doğasında yer alan Gerede Arkut Kayaklı Koşu Merkezi, uluslararası bir merkez olma yolunda emin adımlar atıyor. Merkezde 2017 yılının yaz ayları çok iyi kullanıldı ve tesisleşme çalışmalarında da artık sona gelindi. Tesisleşmenin en önemli adımlarından biri olarak görülen 'imitasyon pistleri', tam randımanlı olarak sporcuların hizmetine sunuldu. İmitasyon antrenmanları, kayaklı koşu sporcularının yaz aylarında yapmış olduğu antrenmanların önemli bir bölümünü oluşturuyor. Bu çalışmalar daha önceden işaret veya yön levhalar ile belirlenmiş engebeli pistlerde gerçekleştirilir. Arkut Kayaklı Koşu Merkezi'nde uzun zamandır yapılan çalışmaların ardından tamamlanan, 1.5, 2.5, 3.5 ve 4.5 km uzunluklarına ve zorluk derecelerine göre sınıflandırılmış 4 adet imitasyon pist, sporcu gelişimi için önemli bir adım olarak görülmektedir.

### TÜRKİYE'DE BİR İLK

Yaz aylarında kayaklı koşu sporcularının çalışmalarının bir diğer önemli kısmı olan tekerlekli kayak antrenmanları için de Gerede'de her türlü ihtiyaç gözetildi. Merkezde 1.8 km ve 2.5 km olmak üzere iki adet pist çalışmalarında sona gelindi. Zeminin asfalt ile kaplanması sonrasında Arkut Kayaklı Koşu Merkezi, Türkiye'nin orman içerisinde ve trafiğe kapalı ilk pisti unvanını kazanacak. Bu iki pist, hem ulusal hem de uluslararası yarışlar için Türkiye Kayak Federasyonu'nun hizmetine sunulacak. Pistler dışında kamp merkezi de bölgenin cazibesini arttıracak.

Gerede Arkut Kayaklı Koşu Merkezi'nde yaz döneminde yapılan çalışmalar sonunda uluslararası pist sayısı 6'ya yükseldi. Merkezde bulunan 1 ve 5 km uzunluğundaki uluslararası pistlere, Türkiye Kayak Federasyonu tarafından getirilen uluslararası delegenin gözetiminde, 1.5, 2.5, 3.3 ve 3.7 km uzunluklarında 4 adet uluslararası pist daha eklendi. Böylelikle kayaklı koşu severlerin kayaklı koşu yapılabilecekleri pist seçenekleri artmış oldu.

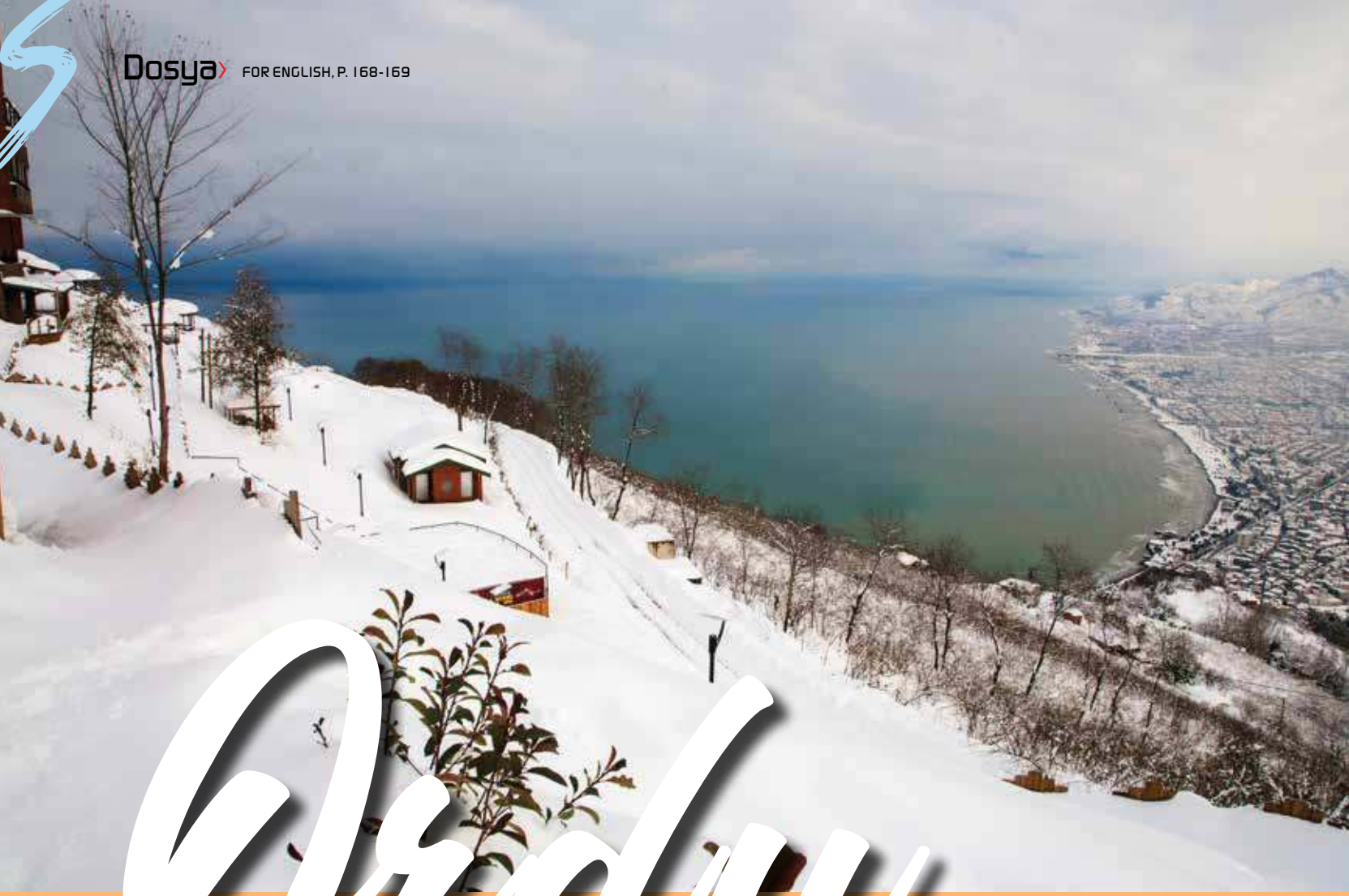
### SPORCUYA DA YATIRIM

Tesisleşme anlamında önemli adımlar atan Arkut Kayaklı Koşu Merkezi'nin sporcuları, Türkiye'yi temsil etmeye başladı. Erzurum da düzenlenen Avrupa Gençlik Kış Oyunları Festivali'nde Türkiye adına mücadele eden 8 sporcudan 3'ü, bu merkezden yetişen sporculardı.

### 'HAYDİ, ÇOCUKLAR KAYAĞA'

Arkut Kayaklı Koşu Sporcu Eğitim Merkezi'ne kayıtlı 30 sporcu bulunuyor. Ayrıca; Gerede'de yıllardır Gerede Kaymakamlığı, Gençlik Hizmetleri ve Spor İlçe Müdürlüğü ve İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü ile ortaklaşa yürütülmekte olan 'Haydi Çocuklar Kayağa' projesi kapsamında merkezin antrenörleri, ilköğretim okullarında sosyal ve sportif etkinlik derslerine girerek kayaklı koşu sporuna yatkınlığı olan öğrencileri belirliyorlar.

Sporcuları, sosyal hayata da hazırlamak adına sosyal etkinlikler düzenleniyor ve eğitimler Arkut Kayaklı Koşu Merkezi'nde veriliyor. Sporcuların; sinema, tiyatro, konferans ve yüzme gibi aktivitelerle çok yönlü gelişimi hedefleniyor.



# Ordu
## KAYAK MERKEZİNE KAVUŞTU

2012 YILINDA İHALESİ YAPILIP 2013 YILINDA YAKLAŞIK 25 MİLYON TL'YE YAPIMINA BAŞLANAN ÇAMBAŞI YAYLASI KIŞ SPORLARI KAYAK MERKEZİ, ARTIK 4 YILLIĞINA TÜRKİYE KAYAK FEDERASYONU'NUN İŞLETMESİNDE OLACAK. TKF BAŞKANI MEHMET EROL YARAR ''BİR KAYAK MERKEZİ İÇİN DOĞRU TESİS, DOĞRU İŞLETME VE DOĞRU TANITIM ÇOK ÖNEMLİDİR. BURADA GÜZEL BİR TESİS KURULMUŞ. ŞİMDİ BİZLER DE İŞLETMECİLİK KONUSUNDAKİ DENEYİM VE TECRÜBELERİMİZİ BURAYA AKTARACAĞIZ'' DEDİ.

Türkiye Kayak Federasyonu, Türkiye'nin kayak merkezlerini geliştirme konusundaki çalışmalarını yoğunlaştırdı. Ordu Büyükşehir Belediyesi'nin yaptırdığı Çambaşı Kayak Merkezi'nin işletmesi, belediye ile Türkiye Kayak Federasyonu (TKF) arasında imzalanan protokol ile 4 yıllığına Türkiye Kayak Federasyonu'na verildi. 19 Ekim 2017 tarihinde gerçekleştirilen protokol töreni, Ordu Büyükşehir Belediye Başkanı Enver Yılmaz'ın yanı sıra Türkiye Kayak Federasyonu Başkanı Erol Yarar, TKF Yönetim Kurulu Üyesi Hüseyin Pehlivan, TKF Genel Sekreteri Doç. Dr. Necip Fazıl Kishalı ile TKF İl Temsilcisi Fevzi Turan'ın katılımıyla gerçekleşti.

### 2500 KİŞİ KAYABİLECEK

Protokol imza töreninde konuşan Ordu Büyükşehir Belediye Başkanı Enver Yılmaz, ''Ordu

İl Özel İdaresi zamanında yapımına başlanan tesisi, devraldıktan sonra 25 milyon harcayarak yapımını tamamladık. Ancak tesisin işletilmesi konusunda bizim herhangi bir tecrübemiz yok. İyi bir işletmeyle birlikte ilimizin ekonomisine ve tanıtımına sağlayacağı katkıları da göz önünde bulundurarak, Çambaşı Kayak Merkezi'nin işletmesini 4 yıllığına Türkiye Kayak Federasyonu'na devrediyoruz" dedi.

Aralık ayında hizmete giren Çambaşı Kayak Merkezi, Ordu'nun turizmine de önemli bir katkı yapacak. Günde 2 bin 500 kişiye, güvenli bir şekilde kayak yapma imkânı sağlayabilecek potansiyeli olan tesis, Ordu'nun Türkiye'nin en önemli kayak merkezlerinden biri olmasını da sağlayacak.

**'DOĞRU TESİS, DOĞRU İŞLETME İLE BULUŞTU'**

Kayak tesisi işletmeciliği konusundaki deneyim ve tecrübelerini Çambaşı Kayak Merkezi'ne aktaracaklarını belirten TKF Başkanı Erol Yarar, ''Yabancılar bizim ülkemizin dağlarına hayran kalıyorlar. Ancak bizler bu dağlardan yeterince istifade edemiyoruz. Bu anlamda Çambaşı Kayak Merkezi'nin faaliyete geçmesini çok önemli buluyorum. Bir kayak merkezi için doğru tesis, doğru işletme ve doğru tanıtım çok önemlidir. Bunlar olmazsa yapılan yatırımdan zarar edersiniz. Burada güzel bir tesis kurulmuş. Şimdi bizler de işletmecilik konusundaki deneyim ve tecrübelerimizi buraya aktaracağız. Buraya çok deneyimli bir çekirdek kadro getirdik. Buradaki arkadaşlarımızı da eğiterek, bütün ekibimizle birlikte Çambaşı Kayak Merkezi'ni en güzel şekilde işletmek ve tanıtmak için gayret edeceğiz" diye konuştu.

**RAKIM 2000 METRE**

Kabadüz İlçesi Köylerine Hizmet Götürme Birliği Başkanlığı tarafından 2012 yılında ihalesi yapılan 2013 yılında yaklaşık 25 milyon TL'ye yapımına başlanan Çambaşı Yaylası Kış Sporları Kayak Merkezi, 2014 Mahalli İdareler seçimleriyle Ordu Büyükşehir Belediyesi'ne devredildi. İnşası tamamlanan kayak merkezinin işletmesi 4 yıllığına Türkiye Kayak Federasyonu'na verildi.

> ARALIK AYINDA HİZMETE GİREN ÇAMBAŞI KAYAK MERKEZİ, ORDU'NUN TURİZMİNE DE ÖNEMLİ BİR KATKI YAPACAK. GÜNDE 2 BİN 500 KİŞİYE, GÜVENLİ BİR ŞEKİLDE KAYAK YAPMA İMKÂNI SAĞLAYABİLECEK POTANSİYELİ OLAN TESİS, ORDU'NUN TÜRKİYE'NİN EN ÖNEMLİ KAYAK MERKEZLERİNDEN BİRİ OLMASINI DA SAĞLAYACAK.

652 dönüm arazi üzerine kurulan ve şehir merkezine 50 km, havaalanına ise 76 km uzaklıkta yer alan Çambaşı Kayak Merkezi, zirve noktası 2000 rakımdadır. Otellerin kurulu olduğu alan ise deniz seviyesinden 1740 metre yukarıda yer almaktadır. Kayak merkezinde, 2 telesiyej hattı ve toplam 6 km uzunluğunda 4 pist bulunmaktadır. Kolay, orta ve zor seviye olarak ayrılan pistlerin bulunduğu kayak merkezinde; günübirlik kullanım alanları, ticari tesisler, konukevi ve sağlık tesisi yer alıyor.

### ORDU VALİSİ SEDDAR YAVUZ:

# ORDU'DA ARTIK FINDIKTAN ÖNCE AKLA İLK KIŞ SPORLARI VE KIŞ TURİZMİ GELECEK

ORDU'DA AÇILAN ÇAMBAŞI KAYAK TESİSİ'NİN ORDU HALKINDA BÜYÜK BİR HEYECAN YARATTIĞINI BELİRTEN ORDU VALİSİ SEDDAR YAVUZ, "KESİNLİKLE ÜLKEMİZİN EN İYİ 5 KAYAK MERKEZLERİNDEN BİRİ KONUMUNA ÇOK KISA SÜREDE GELECEK. BUNA TÜM KALBİMLE İNANIYORUM. TÜRKİYE KAYAK FEDERASYONU'NUN DESTEKLERİYLE ORDU'DA ARTIK FINDIKTAN ÖNCE AKLA İLK, KIŞ SPORLARI VE KIŞ TURİZMİ GELECEK. TÜRKİYE KAYAK FEDERASYONU'NUN, ORDU'YA ÇAMBAŞI İKTİSADİ İŞLETMESİ'Nİ KURMASI İLİMİZ İÇİN BİR ŞANSTIR. YENİ AÇILACAK OLAN BİR TESİSİN, PROFESYONEL BİR EKİP TARAFINDAN İŞLETİLMESİ ÇOK ÖNEMLİ" DEDİ.

**Ordu ve kış turizmi hakkında neler söylersiniz? İnsanlar neden kışın Ordu'yu tercih etmeli?**

Ordu, Orta Karadeniz bölgesinde sıradağların eteğinde denize sıfır noktasında kurulmuş, 750 bin nüfusa sahip bir sahil şehri. Sahil şehri fakat yüksek dağlık araziye de sahip olmasından dolayı doğa sporlarına çok yatkın coğrafi yapıya sahip. Ülkemizde hak ettiği yeri alamayan kış turizmi, Ordu Çambaşı Kış Sporları ve Kayak Tesisi ile farklı bir boyut kazanacak. Tesisimiz, şehir merkezine 50 kilometre mesafede. Denize ve havaalanına yakın olması sebebiyle gündüzleri kayak sporu yapmaya, akşamları ise şehrin kültür ve eğlencesini yaşamaya imkân sunar.

**Bir yerde kayak merkezi varsa oraya sadece yerli halkın değil, kayak tutkunlarının da geldiği bilinmektedir. Kayak sayesinde yıllık, yerli ve yabancı turist sayısında nasıl bir artış beklemektesiniz?**

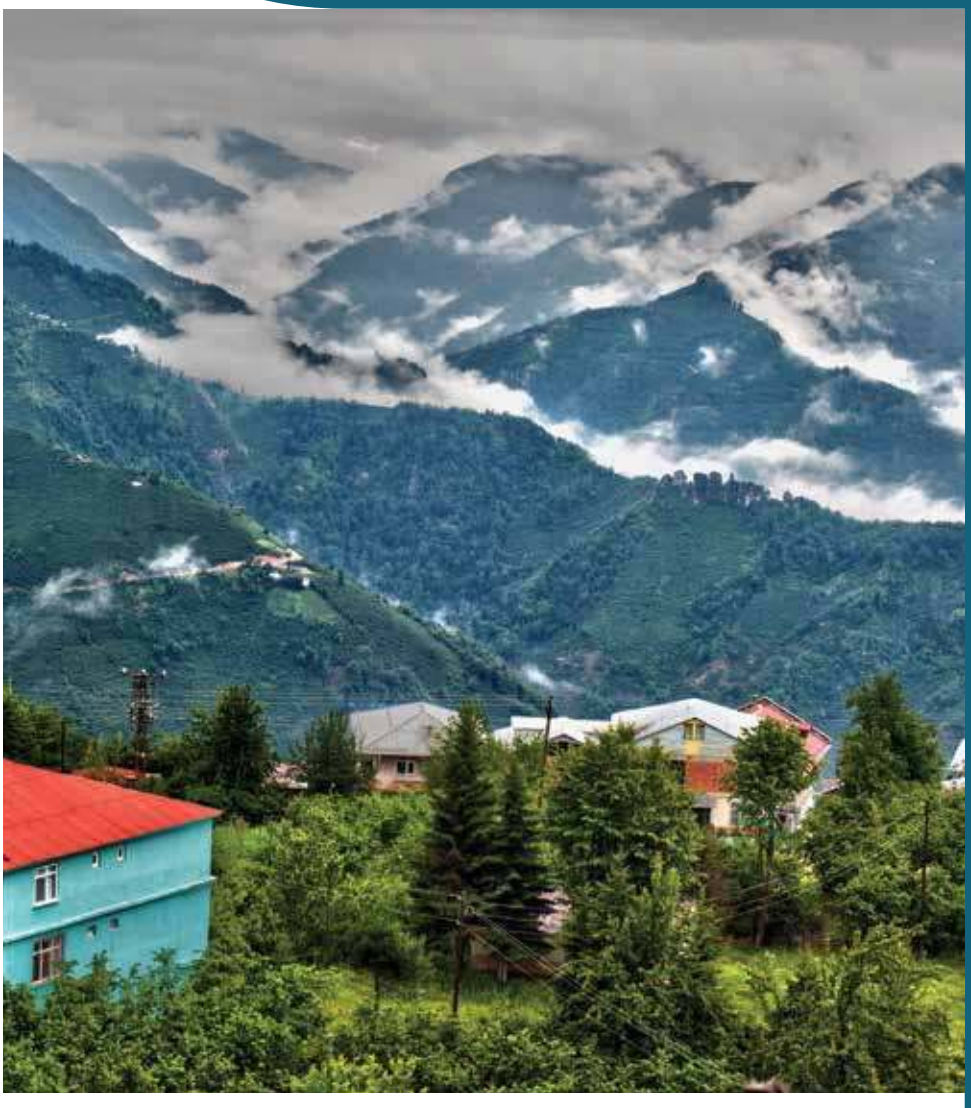
Ordu, turizm açısından avantajlarına rağmen yeterli sayıda konuğu ağırlayamıyor. Ordu; doğası, insanı, iklimi, mutfağı ve kültürü itibarıyla çok zengin bir şehir. Ordulular, kış aylarında tamamen durağan bir yaşantıya sahiptirler. Bu nedenle halk, kış aylarında alternatif faaliyet arayışı içerisine girer. Ordu Çambaşı Kayak Merkezi'nin açılması ile birlikte yerli halkın yoğun ilgisi olacaktır. Gurbette bulunan Ordulların sayısı, ilin nüfusunun 3 katı kadar. Kayak sayesinde gurbetçilerin, Ordu'ya kış aylarında da daha sık gelecekleri kesin. Kayak faaliyetlerimiz, yurt dışında hızla duyulunca yabancı turistlerin ilgi odağı olacağımız kanaatindeyim.

**Çambaşı Kayak Merkezi'nin Ordu esnafına nasıl bir katkısı olacağını düşünüyorsunuz?**

Bakıldığında Ordu'da esnafın ticareti, fındık üretim ve fındık ticaretine endeksli. Yaz turizminde son yıllarda turizm acentelerinin

yeterince dikkatini çeken ilimiz, Çambaşı Kayak Merkezi ile kış turizminden hak etmiş olduğu payı alacaktır. Çambaşı Kayak Merkezi'nin havaalanına ve şehir merkezine yakın olması günübirlik gidiş dönüş imkânı sunması nedeniyle ilimizin ekonomisine büyük katkı sağlayacağı kesindir.

"YAZ TURİZMİNDE SON YILLARDA TURİZM ACENTELERİNİN YETERİNCE DİKKATİNİ ÇEKEN İLİMİZ, ÇAMBAŞI KAYAK MERKEZİ İLE KIŞ TURİZMİNDEN HAK ETMİŞ OLDUĞU PAYI ALACAKTIR. ÇAMBAŞI KAYAK MERKEZİ'NİN HAVAALANINA VE ŞEHİR MERKEZİNE YAKIN OLMASI GÜNÜBİRLİK GİDİŞ DÖNÜŞ İMKÂNI SUNMASI NEDENİYLE İLİMİZİN EKONOMİSİNE BÜYÜK KATKI SAĞLAYACAĞI KESİNDİR."



### 'ARTIK AKLA FINDIK DEĞİL KAYAK GELECEK'

**Ordu denince akla direkt fındık gelir. Sizce artık kayak da gelecek mi?**

Çambaşı Kayak Merkezi, kesinlikle ülkemizin en iyi 5 kayak merkezlerinden biri konumuna çok kısa sürede gelecek. Buna tüm kalbimle inanıyorum. Türkiye Kayak Federasyonu'nun destekleri ile Ordu'da artık fındıktan önce kış sporları ve kış turizmi akla gelecek. Çünkü, Çambaşı Kayak Merkezi'nin yakın çevresinde sanayi kuruluşları olmadığı için kar kalitesi de oldukça iyi. Ordu, kristal kara sahip olması nedeniyle de ön plana çıkacak.

**Kayak merkezinin Ordulu gençlere katkısı ne olacak?**

Tüm ülkemizde olduğu gibi ilimizde de gençlerin, çoğunluğu teknoloji bağımlısı haline geldi. İlimizin özelliği itibarıyla

''TÜRKİYE KAYAK FEDERASYONU'NUN ORDU'YA, ÇAMBAŞI İKTİSADİ İŞLETMESİ'Nİ KURMASI İLİMİZ İÇİN BİR ŞANSTIR. YENİ AÇILACAK OLAN BİR TESİSİN, PROFESYONEL BİR EKİP TARAFINDAN İŞLETİLMESİ ÇOK ÖNEMLİ. BU İŞLETMECİLİK FAALİYETİ YETERLİ TEKNİK ELEMAN YETİŞMESİNİ DE SAĞLAYACAK. TESİSİN EKSİKLİKLERİNİ GİDERMESİ ADINA DA ÖNEMLİ KATKILAR SAĞLAYACAK. KAYAK EĞİTİM FAALİYETLERİ VE KAYAĞIN GENİŞ KİTLELERE YAYILMASI, KIŞ TURİZMİNİ GELİŞTİRECEK.''

yaz aylarında; tarım arazisinde, köyünde, kentinde doğada olan gençlerimiz kış aylarında tamamen kapalı mekanlarda bilgisayar, telefon, cafe vb. alanlarda kendisini yalnızlaştırıp teknoloji oyunlarının güdümünde hayatlarını yönlendirir duruma geldi. Ordu Çambaşı Kayak Merkezi sayesinde Ordulu gençler artık kış aylarında evlere hapis olmayacak, teknoloji tutsağı olmayacaktır. Kötü alışkanlıklardan uzak kalacak.

### 'KISA ZAMANDA YATAK KAPASİTESİ ARTACAK'

**Ordu kış turizmine çok uygun. Yeterli konaklama imkânı da var mı? Yoksa bu konuda projeler devam ediyor mu?**

Ordu hem yaz hem de kış turizmine oldukça uygun. Ancak konaklama için yatak sayısının yeterli olduğunu söyleyemeyiz. Mevcut konaklama tesislerimiz incelendiğinde yüzde 95 doluluk oranıyla çalışıyor. Çambaşı Kayak Merkezi bölgesinde, konaklama imkânı mevcut olmakla beraber yeterli seviyede değil. Yapılacak projeler ile kısa zamanda yatak kapasitesini istediğimiz seviyelere çekeceğiz.

### 'SEÇKİN SPORCULAR YETİŞTİRECEĞİZ'

**Türkiye Kayak Federasyonu ile Ordu'nun kayak turizmi alanındaki işbirliğinin Ordu'ya neler kazandıracağını sizden dinleyebilir miyiz?**

Türkiye Kayak Federasyonu'nun Ordu'ya, Çambaşı İktisadi İşletmesi'ni kurması ilimiz için bir şanstır. Yeni açılacak olan bir tesisin, profesyonel bir ekip tarafından işletilmesi çok önemli. Bu işletmecilik faaliyeti yeterli teknik eleman yetişmesini de sağlayacak. Tesisin eksikliklerini gidermesi adına da önemli katkılar sağlayacak. Kayak eğitim faaliyetleri ve kayağın geniş kitlelere yayılması, kış turizmini geliştirecek. Geniş kitlelere yayılan kayak sayesinde ilimizden seçkin sporcuların da çıkacağına inancım tam. Seçkin sporcular yetişecek. Ordu, Türkiye Kayak Federasyonu'na borçlu olacak.

‘‘ORDU ÇAMBAŞI KAYAK MERKEZİ SAYESİNDE ORDULU GENÇLER ARTIK KIŞ AYLARINDA EVLERE HAPİS OLMAYACAK, TEKNOLOJİ TUTSAĞI OLMAYACAKTIR. KÖTÜ ALIŞKANLIKLARDAN UZAK KALACAK.‘‘

**Siz kişisel olarak kış sporlarıyla ne kadar ilgileniyorsunuz? Kayıyorsanız ne kadar süredir?**
Kişisel olarak hep bu konuya şöyle baktım. Kayak, aile bireyleriyle birlikte yapılabilecek en eğlenceli kış faaliyeti. Her kayak sever kadar kayak etkinliklerinde bulunmaktayım. Kışların vazgeçilmezidir kayak. Ben, 7’den 70’e herkesi kayağa davet ediyorum.

## ‘OLİMPİYAT’A ADAY OLMAK BİLE ÇOK ÖNEMLİ’

**Bölge halkının gelişmelere yaklaşımı nasıl?**
Ordu halkı sosyal yaşantıya büyük önem verir. Halk, Ordu Çambaşı Kayak Merkezi’ni çok yakından takip etti. Etmeye de devam ediyor. Bir an önce bitsin, hizmete girsin beklentisi içindeler. Halk, Çambaşı Kayak Merkezi’ni, bir ihtiyacın karşılanması olarak görüyor. Halkın bu ihtiyacı, Türkiye Kayak Federasyonu’nun sayesinde giderilecek.

**Türkiye’nin 2026 Olimpiyat Oyunları ev sahipliği için adaylık hazırlıkları var. Bu konuda neler söylersiniz?**
Türkiye’de EYOF ve Universiade organizasyonları büyük heyecan yaratmıştı. 2026 Olimpiyat Oyunları’na ev sahipliği yapmaya aday olmak bile büyük bir profesyonellik. İnşallah ev sahipliği yapmak da nasip olur. Bu hayalimiz gerçekleşirse ülkemiz için büyük bir kazanım olacaktır. Bir ülkenin spora vermiş olduğu önem, gelişmişlik ölçüsüyle doğrudan ilgilidir. Ülkemiz, gelişmişlik düzeyi itibarıyla dünyaya önderlik edecek durumda. Şimdiden ülkemize hayırlı olsun.

ORDU BÜYÜKŞEHİR BELEDİYE BAŞKANI ENVER YILMAZ:

# Olimpiyat Şampiyonları Çıkarmak İstiyoruz

**Ordu Büyükşehir Belediyesi olarak çok ciddi bir yatırım yapıp Ordu'ya kayak merkezi kazandırdınız. Bu merkezin esnafa ve halka nasıl bir katkı sağlamasını bekliyorsunuz, kalkınmaya etkisini anlatabilir misiniz?**
Ordu, hükümetimizin son 15 yılda ve Büyükşehir Belediyemizin de son 3.5 yılda yaptığı yatırımlarla büyük bir ivme kazandı. Sunduğumuz tüm bu hizmetlerin yanında Ordu; denizi, yeşil doğası, zengin tarihi dokusu, birbirinden güzel şelaleleri ve uçsuz bucaksız yaylaları ile Karadeniz'in yükselen bir yıldızı. Kentimizin bu güzellikleri yerli ve yabancı turistlerin ilgisini çekiyor. Dolayısıyla en büyük hedeflerimizden biri de turizm oluyor. Yaz aylarının çok kısa sürmesi ve güneşli gün sayısının az olması nedeniyle deniz turizminden çok fazla yararlandığımız söylenemez. Bu durum, bizi doğa ve yayla turizmine yönlendirmiş durumda. O nedenle Karadeniz'in el değmemiş yaylaları turizm için önemli bir fırsat. Bu kapsamda 2 bin rakımlı Çambaşı Yaylamızda, Türkiye'nin denize en yakın kayak tesislerinden birini ilimize kazandırdık.

**Merkezle ilgili detayları paylaşabilir misiniz?**
Tam 35 milyon liralık dev bir proje. 652 dönüm arazi üzerine kurulan ve şehir merkezine 50 km ile havaalanına 76 km uzaklıkta bulunan Çambaşı Kış Sporları ve Kayak Merkezimiz, zirve noktası 2000 rakım olup deniz seviyesinden 1740 metre yukarıda otellerin kurulu olduğu alanı kapsıyor. Saatlik 2 bin 700 kişiye hizmet verme kapasitesi bulunan kayak merkezimizde, 2 telesiyej hattı ve toplam 6 km uzunluğunda 4 pist bulunmaktadır. Kolay, orta ve zor seviye olarak ayrılan pistlerin bulunduğu merkezde; günübirlik kullanım alanı, ticaret tesisi, konukevi ve sağlık tesisi yer alıyor. İlimizde özellikle kış turizmi açısından çok önemli bir proje olan kayak merkezimizin açılmasıyla Çambaşı Yaylamızın turizmde cazibe merkezine dönüşeceğine inanıyorum.

**Federasyon ile böyle bir iş birliği gerçekleştirmek, işin ehillerinden yardım almak anlamına geliyor. Bununla ilgili görüşlerinizi alabilir miyim?**
Çambaşı Kayak Merkezimizin işletmesini, imzaladığımız protokol ile 4 yıllığına Türkiye Kayak Federasyonu'na devrettik. Ülkemizin en güzel kayak merkezlerinden birini inşa ettik ancak ne kadar güzel bir tesis yaparsanız yapın, işletmesi profesyonel kurumlarda olmaz ise o işletmenin bir yeri eksik kalır. Tesisin işletilmesi konusunda bizim herhangi bir tecrübemiz yok, dolayısıyla kayak merkezimizin iyi bir işletmeyle birlikte ilimizin ekonomisi ve tanıtımına sağlayacağı katkıları da göz önünde bulundurarak işletmesini 4 yıllığına Türkiye Kayak Federasyonu'na devrettik. Türkiye Kayak Federasyonu öncülüğünde günlük 2 bin ile 2 bin 500 kişiye hizmet verme kapasitesine sahip Çambaşı Kayak Merkezimiz, bölgemizde özellikle kış turizminde çok ses getirecek.

**Şehrinizden bir olimpiyat yarışçısının çıkması için çocuklarla ilgili bir planınız var mı?**
Bizler sadece kayak sporunda değil, tüm branşlarda spora ve sporcularımıza destek veriyoruz. Amatör Spor Kulüplerimize hiçbir ayrım gözetmeksizin her yıl düzenli olarak destek sağlıyoruz. Yine amatör futbol kulüplerimiz için Altınordu Karşıyaka Mahallemizde 3 nizami futbol sahası ve sosyal tesisleri tribünlerini hizmete sunduk. Bu kapsamda sadece Altınordu'da 7 adet nizami ve 7 adet saha kazandırıyoruz. Yine Karşıyaka Mahallemizde uluslararası standartlara uygun 6 adet tenis kortu ve sosyal tesis hizmete açtık. Her ilçemizde spor tesisleri oluşturuyoruz. Çocuklarımızı ve gençlerimizi spora yönlendirmek için önemli çalışmalar yürütüyoruz. Tüm spor branşlarında olduğu gibi kayak spor dalında da daha iddialı bir il hâline gelmek ve olimpiyat şampiyonları çıkarmak istiyoruz. Bu nedenle Çambaşı Kış Sporları Kayak Merkezimizin işletmesini usta ellere yani Türkiye Kayak Federasyonu'na devrettik.

**ALPER SARUHAN :**

# KAYAK BENİM İÇİN BİR ARINMA

TAHİNCİOĞLU BASKETBOL LİGİ'NDE TRABZONSPOR FORMASI GİYEN ALPER SARUHAN TAM BİR KAYAK TUTKUNU. FARKLI SPORLARIN, YAPTIĞI ANA SPORA KATKISI OLDUĞUNU BELİRTEN TECRÜBELİ BASKETBOLCU, TÜRKİYE'NİN 2026 KIŞ OLİMPİYATLARI EV SAHİPLİĞİ ADAYLIĞI İÇİN "BU ORGANİZASYONA EV SAHİPLİĞİ YAPMASI TÜRKİYE'Yİ DÜNYA ÜZERİNDEKİ EN ÖNEMLİ MARKALARDAN BİRİ HALİNE GETİRECEKTİR" İFADELERİNİ KULLANDI.

**Bir basketbolcu olarak kayak sevdanız nereden geliyor?**
Kayak sevdam çocukluğumdan beri var. Kayak benim için arınma, doğaya karışma, ruhumu dinlemek ve dinlendirmek için yaptığım en güzel spor, bu yüzden bu branşı profesyonel olmak için düşünmedim. Doğanın içinde rüzgarı yüzümde hissetmek, karın yağışı ve kayarken kayaklarımın çıkardığı ses resmen ruhumu okşuyor.

**Hiç profesyonel olarak kaydınız mı?**
Profesyonel olarak kaymadım. Kayak benim en sevdiğim hobilerim arasında yer alıyor.

**Kayak yapmanın profesyonel sporculuğunuza bir katkısı oldu mu?**
Bence profesyonel bir sporcu, farklı branş sporlarını mutlaka hobi olarak olsa bile denemeli. Her sporun farklı bir yapısı, farklı zorlukları mevcut. Bunları görmek hatta deneyimlemek bir şekilde profesyonel olarak yaptığınız spora da pozitif katkı sağlıyor. Mesela kayak bildiğim kadarıyla dengeyi geliştiren, kişiye çeviklik kazandıran ve koordinasyon konusunda insana çok yardımcı olan bir spor. Bir basketbolcu olarak denge, çeviklik ve koordinasyon yaptığım spor açısından da önemli özellikler. Bu kapsamda kesinlikle bana bir katkısı olduğunu düşünüyorum.

## 'TÜRKİYE'DE 3 TERCİHİM VAR'

**Türkiye'de ve dünyada en sevdiğiniz kayak merkezleri nereler?**
Türkiye'de Uludağ, Palandöken ve Kartalkaya tercihlerimin başında geliyor. Dünyada ise Bulgaristan'daki Bansko (AlbertoTomba Pisti) tercihlerim arasına girdi diyebilirim.

**Her yıl kayak yapmak için vakit bulabiliyor musunuz?**
Ülkemizde tabii 4 mevsimi yaşıyoruz. Kayak için de sınırlı bir zaman dilimi var. Maç takvimi, kamplar ve antrenmanlar derken yoğun bir dönem geçirdiğim için her yıl vakit bulduğumu söylemem zor ama kış aylarında ilk tercihim oluyor diyebilirim.

## 'FAVORİM MARCEL HIRSCHER'

**Yakından takip ettiğiniz ya da en çok sevdiğiniz kayak sporcusu kimdir?**
Çok yakından takip ettiğimi söyleyemem ama Avusturyalı Marcel Hirscher ismini söyleyebilirim.

**Son yıllarda Türk kayağında bir atılım var. Çok sayıda kayak merkezi yapıldı. Bunu nasıl değerlendiriyorsunuz?**
Türkiye'de son dönemde her spor branşında özellikle tesis anlamında yatırımlar çok arttı. Esasında sporun önemli bir tanıtım, pazarlama ve iletişim kaynağı olduğunu yeni yeni öğrenmeye başladık. Kayakta tabii yatırım alan sporların önemlilerinden biri. Bakarsak ülkemiz fiziki koşulları çerçevesinde zaten bu spora elverişli bir konumda, bu nokta da hem spor turizminin gelişmesi hem de kış olimpiyat oyunlarında önemli bir konuma sahip olan kayak sporunun daha başarılı bir noktaya gelmesi açısından tüm bu yatırımları olumlu karşılıyorum. Yeter ki merkezler boş durmasın, yapılıp yalnızca organizasyonlar esnasında değil, özellikle bu sporu yapabilecek gençlerimiz için her zaman açık tutulabilsin.

## 'BEDEN EĞİTİMİ EN ÖNEMLİ DERSTİR'

**Bir sporcu gözüyle Türkiye sporunun özelde de Türkiye'deki kış sporlarının en büyük sorunu ne sizce?**
Kişisel olarak genç yaşlarda bu branşlarda öne çıkabilecek sporculara, çalışma ve gelişimleri için yeterli imkân ve olanakların sağlanamadığını düşünüyorum. Kayak biraz daha üst kitle sporu olarak algılanıyor. Eminim ki, özellikle ağır kış şartlarında hayatlarına devam eden özellikle ülkemizin doğu bölgelerinde çok yetenekli, bu sporu yapabilecek gençlerimiz var. Zaten günlük hayatlarında kışın zor şartlarında yaşıyorlar. Buralarda bence daha detaylı taramalar yapılmalı. Özellikle bölgesel bazlı, okullarımızda bu branşa yönelik çalışmalar arttırılarak yapılmalı.

**Türkiye, 2026 Kış Olimpiyat Oyunları'nın ev sahibi olmak için ciddi bir çalışma yürütüyor. Öncelikle bu girişimleri duydunuz mu? Daha sonra da olası bir Olimpiyat Oyunları ev sahipliğinin Türkiye'ye nasıl bir değer katacağını düşünüyorsunuz?**
Olimpiyat çok üst bir nokta. Ülkemizin yaz oyunları, kış oyunları fark etmez, bu organizasyona ev sahipliği yapması Türkiye'yi dünya üzerindeki en önemli markalardan biri haline getirecektir. Ama bu biraz da spor kültürünün ülkemize yayılmasıyla ilgili. Yalnızca bir kesimin

bu kapsamda çalışmalar yapması yeterli değil. Halkımızın futbol, basketbol, hentbol fark etmeksizin spor tesislerini doldurması, kış sporlarına katılım sayımızın arttırılması, spor bilincinin okullarımızda yayılması gerekli. Hâlâ birçok okulumuzda beden eğitimi dersi boş ders olarak algılanabiliyor. Beden eğitimi en önemli derslerin başında gelmeli.

# KEŞKE SPORA DAHA ERKEN YAŞTA

# BAŞLAYABİLSEYDİM

KENDİNİ DAHA İYİ HİSSETMEK VE SAĞLIKLI KALMAK İÇİN SPOR YAPTIĞINI BELİRTEN ÜNLÜ TELEVİZYONCU ÖZLEM YILDIZ, ''BEN KÜÇÜKKEN AİLELERİN SPORA TEŞVİKİ BUGÜNKÜ KADAR YÜKSEK DEĞİLDİ. BEN DE KEŞKE SPORA DAHA ERKEN BAŞLAYABİLSEYDİM DİYORUM. AMA O GÜNE BUGÜNDEN BAKMAK KOLAY. ŞİMDİ YAPTIĞIM ŞEY İSE ÇOCUĞUMU SPORLA İÇ İÇE BÜYÜTMEK İÇİN ÇABA SARF ETMEK'' DEDİ.

**Bir spor tutkunu olduğunuzu biliyoruz. Bu tutku nereden geliyor?**
Açıkçası ailemde spora karşı özel bir ilgi yoktu. Yani bir sporcu yoktu mesela ailemde. Ama ben sağlıklı kalmak ve kendimi iyi hissetmek için spor yapıyorum. Ve gerçekten bu beni çok mutlu ediyor.

**Hiç profesyonel sporcu olmayı hayal ettiniz mi?**
Açıkçası oldu. Öncelikle şunu söylemem lazım, daha erken yaşlarda spora başlamak isterdim. Ben de küçükken profesyonel bir sporcu olma hayali kurdum. Ama o zamanlar ailelerin, spor anlamında çocuklarına teşviki daha azdı. Bugünden bakınca tabii ki durum daha farklı. Ama ben de keşke profesyonel bir sporcu olabilseydim diyorum.

## 'BUZ PATENİNE DAYANAMIYORUM'

**Yakından takip ettiğiniz bir spor var mı?**

Aslında bu sorunun cevabı hayır. Özellikle bütün sezonu takip ettiğim bir spor yok. Ancak televizyon kanalları arasında gezerken buz pateni gördüğümde hemen duruyorum. Buz pateni izlemeyi gerçekten çok seviyorum. Ben de buz pateni yapıyorum zaten. İzlemek de büyük keyif veriyor. Ben patene tekerlekli patenle başlamıştım. Sonra buz patenine geçtim. Oradan su kayağı ve normal kayağa ilerledim. Ama buz pateninin yeri bende ayrı. Televizyonda gördüğümde başka bir kanala geçemiyorum.

**Peki çocuğunuz spor yapıyor mu? Hangi sporu daha çok seviyor?**

Az önce dediğim gibi ben çok küçük yaşta spora başlamak isterdim. Ama o zamanın şartlarıyla bu mümkün olmadı. Şimdi ise çocuğumun sporla iç içe büyümesi için elimden geleni yapıyorum. Demir şu an lisanslı bir basketbolcu. Kışları, okulun dönem arasında kayak yapmaya gidiyor. Özellikle snowboard yapmayı seviyor.

## 'OĞLUMUN SNOWBOARDA YETENEĞİ VAR'

**Çocuğunuzun kış sporlarıyla ilgilenmesini ister misiniz?**

Demir'in sporla ilgilenmesi çok hoşuma gidiyor. Günün sonunda profesyonel sporcu olmak isterse, onu sonuna kadar destekleriz. Açıkçası kış sporları anlamında snowboarda büyük bir yeteneği var. Bunu zaten biz görebiliyorduk ama dağdaki hocaları da bunu bize iletti. Ben kayakta çok iyi değilim ama babası çok iyi kayak yapıyor. Birlikte sömestr tatillerinde kayak yapmaya gidiyorlar. Orada snowboardda henüz ilk dersinde öyle hareketler yapmış ki hocası bize; "Oğlunuzun gerçekten snowboarda büyük bir yeteneği var. İzin verirseniz kendisini yarışlara hazırlayayım" dedi. Dediğim gibi, kendi isterse biz o yolda Demir'e sonuna kadar destek oluruz.

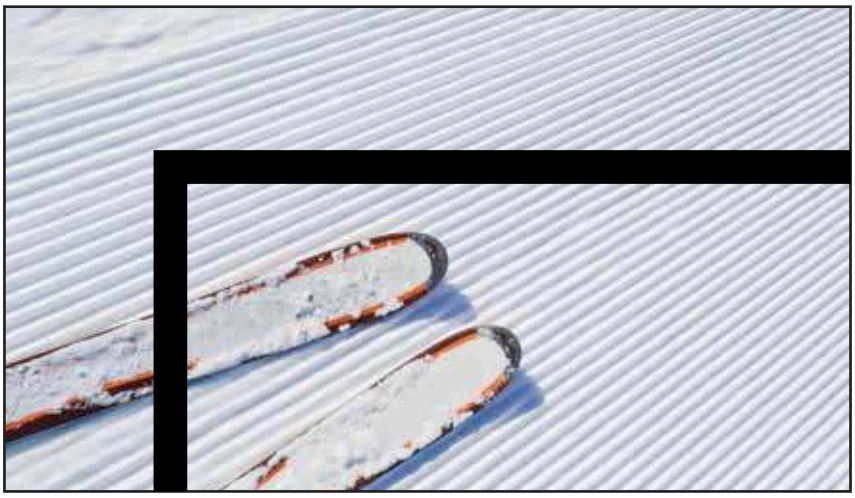
**Son yıllarda Türk kayağında bir atılım var. Çok sayıda kayak merkezi hayata geçirildi. Bunu nasıl değerlendiriyorsunuz?**

Türk kayağındaki atılımı çok önemsiyorum. Çünkü ne kadar çok ve iyi kayak merkezi olursa çocuklara sunulan imkânlar, o kadar iyi olur. Şu an çocuklar sadece sömestrlerde kayak yapabiliyorlar. Dolayısıyla da bu dönemlerde kayak merkezlerinde büyük bir kalabalık oluyor. Ayrıca fiyatlar da biraz yüksek olabiliyor. Ancak bu sayı artarsa, doğru paylaşımlarla kendilerine uygun kayak merkezlerini seçebilir hem de çocukların kayağa yatkınlığı anlamında kayağın cazibesi böylece artabilir.

## 'OLİMPİYATLAR TÜRKİYE'YE ÇOK ŞEY KAZANDIRIR'

**Türkiye, 2026 Kış Olimpiyat Oyunları'nın ev sahibi olmak için ciddi bir çalışma yürütüyor. Olimpiyat Oyunları ev sahipliğinin Türkiye'ye nasıl bir değer katacağını düşünüyorsunuz?**

Kış Olimpiyat Oyunları'nın Türkiye'de yapılması spora kazandırdığının, daha fazlasını ülkemize kazandırır. Özellikle kış turizmi anlamında Türkiye'nin ciddi bir tanıtımı olur. Zaten ülkemizde bu anlamda zengin bir kaynak var. Kişisel olarak değerlendirirsem, büyük bir heves ve heyecanla Türkiye'nin ev sahipliğinde bir Olimpiyat Oyunları'nın düzenlenmesini bekliyorum. Alttan gelen çok yetenekli bir jenerasyon var. O jenerasyon için Türkiye'de düzenlenecek bir Olimpiyatın çok iyi olacağını düşünüyorum.



# BÖLGESEL ZAYIFLAMA gerçek mi şehir efsanesi mi?

**DİYETİSYEN**
HÜLYA ÇAĞTAY

Bölgesel zayıflama efsanesi kilo vermek isteyen herkesin hayalidir. Fakat istediğimiz yerden kilo vermek diye bir durum diyet ile mümkün değildir. Bölgesel zayıflama için doğru diyet planlaması dışında, gereken egzersizin yanı sıra yardımcı etkisi kanıtlanmış uygulamalar gerekir. Bölgesel kilo, belli bölgelerde yağ hücresinin daha fazla olmasına bağlı oluşan, görüntü olarak kişiyi rahatsız eden ve bedensel görünümde orantısız bir durum ortaya çıkaran bir sorundur.

Elbette doğuştan bir anatomik özelliğe sahibiz. Beden tipiniz bölgesel kilo alımınız için ilk zemindir. Bunun yanı sıra sporun hayatımızda olmaması, kontrolsüz yemek yeme, yediğimiz besinlerin içerikleri de bölgesel kilo almamız için diğer etkenlerdir.

Karın bölgesinde yağlanma içerden ve deri altında olarak iki şekildedir. Deri altındaki yağlanma için medikal uygulamalar ile deri altı yağını azaltmak mümkünken, içeride yani organlar arasında oluşan yağı azaltmak için doğru beslenme ve hareket etmekten başka bir yol yoktur. Bu durumda bölgesel zayıflama için mümkün değil demek doğru değildir. Elbette vücut nereden kilo alıp vereceğine kendisi karar verecektir fakat istenilen bölgeye göre doğru uygulama ve planlama ile zaman içerisinde o bölgeden daha fazla yağ azaltarak görünüşü düzenlemek mümkündür.

## ÇOCUKKEN SAYI, BÜYÜYÜNCE HACİM

Yağ hücresi çocuklukta sayı olarak artarken yetişkin dönemde hacim olarak büyür. Bu nedenle bölgesel kilolar daha çok ergenlikte ortaya çıkmaya başlar. Çocukluk döneminde beslenme yağ hücresi sayısını az oranlarda tutmak için çok önemlidir. Çocuklukta kontrolsüz kilo alımı yetişkinlik döneminde kilo alma için alt yapıyı hazırlayabilir.
Bölgesel zayıflamada 3 yol vardır ve bu üç yol bir arada ilerlediğinde sonuç almak mümkün olabilmektedir.

1. Dengeli beslenme planı
2. Doğru egzersiz planlaması
3. Sonucu net medikal uygulama

Dengeli beslenme sadece kilo kaybetmek için değil aynı zamanda sağlıklı kilo kaybetmek içinde çok önemlidir. Hızlı kilo vermek, kilo almak kadar

vücuda hasar vermektedir. Hızlı kilo vermeye odaklanmak yerine yağ azalmasına odaklanmak daha doğru bir hedef olacaktır. Çünkü kilo kaybınızın ne içerikte olduğu, görünüşünüzü doğrudan etkiler. Sıklıkla gördüğümüz bir durum olan tek başına kilo verme veya hızlı kilo verdiren popüler diyetleri uygulayan kişilerde yağ azalımı kadar veya daha fazlası ile su ve kas kaybı oluşmaktadır. Bu durumlarda sağlıksız görünüm ve özelikle verilen kilodan daha az vermiş bir görüntü olur. 10 kilo verip tamamını yağdan veren bir kişiyle 10 kilo verip yüzde 30-40 gibi bir oranını yağdan veren iki kişi arasında görüntü oldukça farklı olacaktır.

## KALORİ DEĞİL İÇERİK ÖNEMLİ

Sağlıklı ve dengeli bir diyet planlamasında kaloriden daha çok içerik önemlidir. Diyetin içeriği kadar egzersiz önem taşır. Özellikle düzenli yürüyüş yapılması metabolizma hızını etkilediği kadar yağ yakımını da tetikleyecektir.

Diyet içeriğinde mutlaka karbonhidrat, yağ ve protein dengesi doğru olarak düzenlenmelidir. Yüksek yağlı diyetler bölgesel zayıflama açısından olumsuz etki oluşturacaktır. Bölgesel zayıflama süreci içinde diyette dikkat edilmesi gerekenler;

- Depo yağ azalımı için özelikle yiyeceklerden gelen yağların besin içeriğindeki yağlar olarak kullanılması daha doğru olacaktır.
- Salatalarınıza yağ eklerken sprey kutu kullanmak, çok az yağ ile tüm salatada homojen dağılımı sağlar. Böylece hem yararlı yağlar kullanmış olursunuz hem de yağdan gelen enerjiyi azaltmış olacaksınız.
- Yağ karışımı olarak doymamış yağ asitleri bakımından zengin olan avokado yağı, zeytinyağı, fındık yağı karışımı kullanabilirsiniz.
- Günde mutlaka 1-2 litre arasında su içmeye özen gösterin.
- Şekerden ve tuzdan uzak kalın. Yemeklerde himalaya tuzu kullanın ve gereksiz tuz tüketmekten kaçının.
- Meyveleri mutlaka ara öğünlerde kullanmaya çalışın ve miktarına özen gösterin. Çok meyve yemek, meyveyi yemeğin hemen ardından yemek olumsuz etki yaratacaktır.
- Öğlen yemeğinizi güçlü tüketip akşam yemeğinizi en hafif öğün olarak planlayın. Saat 19:00'dan sonra yemek yeme alışkanlığınızdan vazgeçmeye çalışın.

Bölgesel zayıflamada spor oldukça büyük bir yere sahiptir. Doğru düzenlenmiş bir antrenman ile istenilen bölgede kas kitlesi zaman içerisinde arttırıldıkça o bölgede bulunan yağ oranı kas kitlesi artışına bağlı azalmaya başlayacaktır. Fakat burada içerik oldukça önemlidir. Karında yağlanma varsa sıklıkla kardio daha etkiliyken diğer birçok bölümde kası güçlendirmek çok etkili sonuçlara neden olabilecektir. Spor esnasında beslenmeniz dengeli bir biçimde düzenlenmemişse bilin kocaman bir göle çakıl taşı atıyorsunuzdur. Diyet her sporda en önemli nokta ve sonuç almak için olmazsa olmazdır.

Özellikle yoga dersleri, kişiye özel planlanan seanslarla zayıf yeri güçlendirmek, esnemesi gereken noktayı esnetmek ve zayıf metabolizmaları hızlandıracak süreçleri belirlemek kişilerin daha hızlı ve görünür sonuçlar almasını sağlıyor. Kısacası antrenmanınızın ne olduğu kadar size uygun olup olmadığı da çok önemlidir.

## GENLER DE ETKİLİ

Eğer bölgesel zayıflama konusunda yediğiniz veya egzersizin yeterli olacağını düşünüyorsanız yanılıyorsunuz çünkü genetik faktörler kilo kaybı esnasında hangi bölgeden kilo vereceğinize karar verir. Fakat emin olun, yağ yakımını hızlandıracak egzersizler, o bölgenin kas dokusunu değiştirir ve beslenmenizin kusursuzluğu her bölgeden ciddi kilo kaybı sağlar.

Peki, bölgesel zayıflama ya da bölgesel incelme için hedef odaklı sonucu net ortaya çıkaran medikal uygulamaların rolü nedir? Günümüz teknolojisi ile artık yüz güldüren ve hatta cerrahi ile başa baş gidecek sonuçları yan etkisiz ortaya çıkaran uygulamalar vardır. Bu uygulamalar için en önemli kriter uygulanan cihazın kalitesi, bilimsel alt yapısıdır ve elbette mutlaka doktor ya da diyetisyen merkezlerinde yapılan uygulamalar olması çok önemli bir husustur. Diyet planlaması olmaksızın bu uygulamaların yapılmasını önermiyor ve biz de merkezimizde diyet olmaksızın uygulamıyoruz. Çünkü yağ hücresinin yüksek oranda küçülmesini hedefleyen uygulamalar esnasında beslenme biçimi büyük önem taşımaktadır. Yaptığımız uygulamada bölgesel zayıflama sağlayan yani o bölgede yağ hücresini azaltan siztem tripolar rf teknolojisiyle istediğimiz bölgeden yağ hücresinin daha yüksek oranda küçülmesini sağlıyoruz. Böylece genetik olarak istediği bölgeden küçülecek olan yağ kütlesi uygulama bölgesinden daha yüksek oranda küçülüyor. Bu sonuç olarak eşitlenen beden düzenini ortaya çıkarıyor.

Diyet düzeni ile kilo veriyor, uygulama ile istediğimiz bölgeyi daha fazla küçültüyor ve egzersiz ile kilo veriminizi desteklerken kas kütlesini şekillendirerek daha ince bir görünüme kavuşuyoruz.

**YAŞAM KOÇU** • ZEYNEP TUĞÇE KURUHAN

# Sağlıklı Yaşam
## BEDEN VE ZİHİN BÜTÜNLEŞMESİDİR

Bedenin güçlenmesi spor ve doğru beslenmenin sonucudur. Zihin gücü ise nefesle mümkündür. O sebeple bedensel yaptığımız egzersizler kadar zihnimiz için yaptığımız egzersizler de önem teşkil eder. Günümüzde diyet artık sağlıklı beslenme anlamındadır. Kısa süreli diyetler yerine sağlıklı beslenmeyi hayatımızın bir parçası haline getirmek önemlidir. Her bedenin kendine has özellikleri olduğu kişiye göre beslenme uygulanması çok daha sağlıklıdır. Su içmenin, meyve ve sebze yemenin önemini vurgulamak isterim.

Günümüzde besin olarak et yemek popüler fakat etin yanı sıra özellikle kış aylarında yeşil mercimek,kuru fasulye,kısacası bakliyat türlerini de tüketmeliyiz. Meyve olarak da abartmamak kaydıyla muz, nar, yeşil elma ve mandalinanın vitaminlerinden yararlanmak gerekir. Meyveyi, içerisinde bulunan şeker furuktoza dönüştüğü için özellikle gündüz saatlerinde ara öğün olarak tüketmekte fayda var.

Örneğin kayak yaparken dinlenme zamanınızda tüketeceğiniz muz, potasyumdan dolayı kaslarınızın deformasyona uğramaması için yararlıdır. Yine kayak sporundan verim elde etmeye çalışmak ve kas sisteminizi güçlendirmek adına ara öğün olarak bir avuç çiğ badem, kuru üzüm veya kuru gün kurusu tüketmeniz faydalıdır.

## SAĞLIKLI KARIŞIMLAR VE ÇAYLAR

Kış aylarında vücut direncimizi yükseltmek ve bağışıklık sistemimizi hastalıklara karşı güçlendirmek için bitkilerden yararlanmak gerekiyor. Örneğin direncinizin düştüğünü hissettiğiniz zaman birkaç gün üst üste sabah aç karnına ve gece yatmadan önce bir çay kaşığı bal üzerine biraz toz zencefil ve birkaç damla limondan oluşan karışımı içerseniz boğazınızın temizlendiğini, midenizin yumuşadığını ve vücut ısınızın artışına yardımcı etkisi olduğunu göreceksiniz. Yine sabah kahvaltınızın yanında ya da ara öğününüzde üzerine limon sıkarak yiyeceğiniz yarım demet maydanoz C vitamini sayesinde size yararlı olacaktır. Bazen bir havucu üzerine limon sıkarak yiyebilirsiniz. E vitamini sayesinde kuruyan cildinize de iyi gelecektir. Bazı akşamlar yatmadan bir saat önce yiyeceğiniz bir küçük kase yoğurt ve kuru nane karışımı sindirim sisteminize iyi gelecektir. Kış aylarında benim önerebileceğim en sevdiğim karışım ise yarım ayva, yarım kırmızı elma ve bir parça rende taze zencefil karışımıdır. Hem lezzetli hem de çok sağlıklıdır.

Çaylara gelirsek, yeşil çay her zamanki gibi önemini koruyor. Günde bir fincan yeşil çay tüketmeniz, metabolizma hızınızı yükseltmede yardımcı rol oynar. Yine taze zencefil ve taze naneden hazırlayacağınız çay ise hem bağışıklığınızı güçlendirir hem de nane midenizi hafifletir aynı zamanda metabolizmanızı hızlandırmada yardımcı olur. Mideniz çok hassas ise bu hassasiyetin giderilmesine yardımcı olarak zaman zaman kekik çayı içmekte fayda sağlayabilir. Tüm çayları tomurcuk olarak aktardan alarak demlemek daha faydalıdır.

## ZİHİN GÜCÜ NEDEN ÖNEMLİ?

Gerçekten isterseniz olur. İsteyen ve sizi destekleyen zihindir. Bu yüzden zihninizin beslenmesine de beden beslenmesi kadar önem vermelisiniz. Her gün yapacağınız bir kaç dakikalık nefes egzersizi zihninizin dinç ve güçlü kalmasını aynı zamanda rahatlamasını sağlayacaktır. Gün içinde uygun bir zamanınızda nerede olduğunuzun önemi olmadan, müsait bir anınızda, ofiste öğle arasının son birkaç dakikasında, akşam eve geldiğinizde, duş sonrasında, uyanır uyanmaz ya da gece uyumadan önce yapacağınız nefes egzersizi size fayda sağlayacaktır. Hafif ve dinlendirici bir müzik açtıktan sonra rahat olabileceğiniz bir yere oturun ya da uzanın, müzik eşliğinde gözlerinizi kapatın ve düşüncelerinizden arının, sadece nefesinize odaklanmaya çalışın. İlk denemenizde, odaklanmanız biraz zor olabilir ama zamanla zihniniz ona yardım ettiğinizi anlayacak ve bunu kabul edecektir

## KAYAK SPORU, 'VÜCUTTAKİ KANI TEMİZLEMEYE YARDIMCI'

Eğer herhangi bir spor dalına başlamakta geciktiğinizi düşünüyorsanız yanılıyorsunuz, sağlığınız el verdiği sürece spora başlamanın yaşı olmadığını düşünüyorum. Vücut tipinize ve beden ihtiyacınıza göre spor dalını seçmeniz önemli.

Hangi sporu yaparsanız yapın yanında onu destekleyen sporu yapmakta fayda var. Örneğin kayak yapıyorsanız haftada bir gün yüzmek, kaslarınızın uzamasını ve bedeninizin rahatlamasına yardımcı olacaktır. Kayak sporu soğuk, yüksek ve oksijeni bol yerlerde yapıldığı için kanı temizlemeye yardımcıdır.

Kayak sporu kendinizi özgür hissetmenizi sağladığı için hayal gücünüzün genişlemesini sağlar.

## DOĞADA HER AN SPOR

Doğa bize kucağını açmış, emrimize amadedir. Yeter ki, doğayı sevelim ve korumaya çalışalım. Yaprakların dalgalanmasından, kuş seslerinden, denizin dalgalarının coşkusundan, yürürken ayaklarınızın altındaki kum tanelerinden huzur bulmanız mümkündür. Doğayı dinleyin ve çok yoğun, stresli şehir hayatından kaçmaya çalışın, zaman zaman doğada vakit geçirin. Kendinize verdiğiniz bu armağan daha iyi hissetmenizi sağlayacak, şehre döndüğünüzde iş gücünüzün ve motivasyonunuzun artmasına yardımcı olacaktır.

Değerli olan her şeye başlamak, sürdürmek ve keyif almak için kendinizi sevin.

# Her Döneme Uygun BESLENME

Kış sporları, doğdukları ilk günden bu yana büyük bir gelişim gösterdi. Özellikle kayak ve snowboard göz önünde bulundurulduğunda gelişmenin boyutları daha da net ortaya çıkmaktadır. Dolayısıyla artık bu sporlar için doğru antrenman kadar doğru beslenmenin de ne kadar önemli olduğu tüm dünyada bilinmektedir. Günümüzde 6 farklı kayak branşı bulunmaktadır: alp disiplini, kayakla atlama, kayaklı koşu, kuzey kombine (kayakla atlama ile kayaklı koşu), serbest stil kayak ve snowboard.

Alp disiplini sporcularının kilolarının fazla olması hızlarının artmasına engel olmaz. Vücut kompozisyonlarına bakıldığında ise kas kütlelerinin çok yüksek ve yağ ağırlıklarının çok düşük olduğu görülmektedir. Kayaklı koşu sporcuları genelde orta boyludurlar ve yüksek kas kütlesine sahiptirler. Ayrıca kayaklı koşu sporcularının tüketebildiği mak-

simum oksijen hacmi çok yüksektir.

Kuzey kombine ve kayakla atlama dallarında ise sporcuların kiloları arttıkça kayakla atlayabilme yükseklikleri azalır. Bu nedenle daha uzağa atlayabilmek için sporcular normal kilolarının da altına inmeye çalışırlar. Bu süreçte, genç sporcular büyüme ve gelişim açısından negatif etkilenebilir ve yeme bozuklukları ortaya çıkabilir.

Soğuk havalarda ve yüksek irtifada antrenman yapan ve yarışan kayakçıların seçtikleri yiyecekler ve içecekler onların hem vücut ısılarını dengede tutmaya yardımcı olur hem de dekonsantrasyon seviyelerini, hızlarını ve dayanaklıklarını doğrudan etkiler.

## ANTRENMAN DÖNEMİNDE BESLENME

Sporcuların, beslenme hedefleri sezon dışında vücut kompozisyon hedeflerine ulaşabilmelerine yönelik; yarış sezonunda ise enerji, besin ve sıvı ihtiyaçlarını karşılayabilmeleri için kişiye özel bir şekilde Sporcu Beslenme Uzmanları tarafından belirlenir.

Sporcular enerji ve karbonhidrat ihtiyaçlarını karşılayabilmek için antrenmandan 3-4 saat önce karbonhidrat içeren yiyecekler tüketmelidirler. Egzersiz sırasında ve ısınmak için kullanılan enerji depoları karbonhidrat içeren yiyecekleri devamlı tüketerek doldurulmalıdır. İştahı azalan sporcuların her 30–45 dakikada küçük bir atıştırmalık tüketmesi önerilir.

Kayakçıların içecek tüketmeleri, tuvalete gitme imkânları kısıtlı olduğu için sınırlıdır. Bu nedenle kayakçıların sıvı ihtiyaçlarını karşılayabilmeleri zordur. Kayakçılar antrenmandan önce, antrenman sırasında ve sonrasında su, süt, taze sıkılmış meyve suyu ve sporcu içecekleri tercih edebilirler. Çok yorucu antrenmanlarda soğuk içecekler tercih edilirken, çok soğuk havalarda ılık içecekler tercih edilir. Demir eksikliğini önlemek için kayakçılar et, tavuk, balık, baklagiller ve kuruyemişler gibi demir içeren yiyecekler tüketmelidirler. Sporcular öğünlerde kafein içeren içeceklerden kaçınmalıdır çünkü kafein demirin vücutta emilimini azaltır.

## YARIŞ ÖNCESİ BESLENME

Yarıştan önce yenilecek besinler mutlaka antrenmanlar sırasında denenmelidir. Bazı yiyecekler sindirim sistemini rahatsız edebilir. Rahatsızlık veren yiyecekler yarış günlerinde tüketilmemelidir. Yarıştan önce kayakçılar sıvı ihtiyaçlarını kendileri için belirlenen miktarlarda almalılar. Yarıştan 3-4 saat önce sporcular; enerji ihtiyaçlarını karşılayabilmek için karbonhidrat, kas kaybetmelerini önlemek için protein ve tokluk için sağlıklı yağlar içeren yiyeceklerle beslenmelidir. Yarıştan 1-2 saat önce ise protein ve yağ oranı düşük, karbonhidrattan zengin bir atıştırmalık yiyebilirler.

## YARIŞ SIRASINDA BESLENME

Yarış esnasında yiyecek ve sıvı tüketimi yorulmayı erteleyerek sakatlık riskini azaltır. Kayakla koşu yarışları 15 km'den daha uzundur. Sporcu içecekleri karbonhidratlı içerikleriyle gereken enerjiyi sağlarken kaybedilen suyun yerine konmasına da yardımcı olur. Sporcu jelleri ise kayakçılar için kolay taşınan ve rahat sindirilen bir diğer seçenektir. Ayrıca içeceklerin donmasını engellemek için sporcu termosta taşınmaları gerekir.

## YARIŞ SONRASI BESLENME

Yarıştan hemen sonra enerji depolarının doldurulması, kasların tamirinin gerçekleştirilmesi, bağışıklık sistemini güçlendirilmesi, kaybedilen sıvı ile elektrolitlerin geri kazanılması gerekmektedir. Kayak sırasında harcanan enerji yeterli karbonhidrat tüketimiyle yerine konmalıdır. Protein ihtiyacı yalnızca yarış sonrasında değil, eşit aralıklarla bütün güne bölünerek tüketilmelidir. Kayakçılar egzersiz sırasında kaybettikleri sıvının %150'sini egzersiz sonrasındaki 4–6 saat içerisinde tüketmelidirler.

Beslenme planı kişiye özel olarak belirlenmelidir. Sporcular antrenman günlerinde hangi yiyecekleri, hangi zaman aralıklarıyla ve ne kadar tüketeceklerini deneyip; kendilerine en uygun beslenme planını bir Sporcu Beslenme Uzmanı yardımıyla belirlemelidirler.

**RAYSA BÜYÜKBAHAR, M.SC., R.D.**
**KLİNİK VE SPORCU BESLENME UZMANI**

# KULAKLIĞIM OLMADAN ASLA

**BİLİMSEL ARAŞTIRMALARIN DA ORTAYA KOYDUĞU GİBİ MÜZİK, SPORUN AYRILMAZ BİR PARÇASI. MOTİVASYON ARTTIRICI OLARAK KULLANILAN ŞARKILAR, AYNI ZAMANDA PERFORMANSI DA YÜKSELTİYOR. AYRICA SPOR YAPMANIN OLUŞTURDUĞU AĞRILARI DA AZALTIYOR.**

Müzik, spor yapanlar için neden önemlidir? Bu sorunun yanıtını sorgulayan binlerce makale yazıldı. Müziğinin spor yapanların mental kapasitesini arttırdığı artık genel kanı. Peki, gerçekten nedir müziğin esbab-ı mucibesi?

2007 yılında New York Maratonu sırasında, başka bir nedenle bile olsa müzik dinlenmesi yasaklanmıştı. Asıl amaç, sporcular ile koçları arasındaki diyalogu kesmekti. Ancak bu kulaklıkla müzik dinleyen binlerce koşucuyu etkilemişti. Bu sebeple dünyanın en önemli maratonları arasında gösterilen New York Maratonu'na kayıt yaptıran binlerce insan, diskalifiye edilmeyi göze alarak kulaklıklarıyla ve müzikleriyle maratonda yerlerini aldılar.

Müzik, spor yapanlar için bu denli bir tutku. Müzik, spor yapanların en büyük motivasyon kaynaklarından biri olmakla birlikte aynı zamanda spor yaparken ortaya çıkan ağrıların azalması yönünde de bir etki yaratır. Brunel Üniversitesi'nden Costas Karageorghis ve David-Lee Priest'in 1997 yılında yayımladıkları makalede, müziğin performans üstünde küçük ama olumlu bir etki bıraktığını ifade etmişlerdir. Bu bilimsel araştırmada müsabıklar için müziğin rekabet performansını da olumlu anlamda etkilediği belirtilmiştir. Bu etkinin de 5 şekilde gerçekleştirdiği açıklanmıştır: Ayrışma, uyarılma düzenlemesi, senkronizasyon, motor becerilerinin edinilmesi ve akışın elde edilmesi.

Müzik ve sporun birlikteliği konusunda bir başka bilimsel araştırma ise Kanada Üniversitesi'nde yapıldı. Kanadalı bilim adamlarının sporcular üzerinde yaptığı bu araştırmanın sonucuna göre, müzik eşliğinde spor yapmanın neden kolay olduğu açıklanmıştır. Beyin her an birçok kimyasal madde salgılar. Kanada'daki McGill Üniversitesi'nden David Levitin ve ekibinin araştırması, sevilen müzik parçaları dinlenirken beynin morfin gibi etki gösteren opioid kimyasalını salgıladığını ve bunun spor yaparken oluşan ağrıların azalmasında büyük etkisinin olduğunu gösterdi. Bilim adamlarının başka bir araştırmasında, uyuşturucu tedavisinde kullanılan bir ilaç yardımıyla, beynin ağrı kesici kimyasalı olan opioid salgılaması önlendi. Daha sonra insanlar müzik eşliğinde spor yaparken daha az zevk aldılar. David Levitin'in ve ekibi daha önceki yıllarda yaptığı araştırmalarında da müziğin stresi azalttığını ve bağışıklık sistemini güçlendirdiğini ortaya koymuştu.

Bir motivasyon aracı olarak da kullanılan müzik, spor yapanlarda hem performansı arttırıyor hem de spor yaparken oluşan ağrıların azalmasını sağlıyor. O zaman spor yapmaya başlamadan önce kıyafet seçimi kadar müzik seçimine de dikkat etmelisiniz. Kısacası bir kulaklık artık sporun vazgeçilmezi.

# REFİKA ŞEF'TEN ÖZEL TARİF:

# SÜTLÜ KAYNAR

# ISIT ISIT İÇ

Soğuyan havalardan dolayı vücudumuz afallayarak, tüylerimiz batmaya başlar ya hani. Kaynar tarifi bana bu zamanlarda ilaç gibi geldi. Sıcak şarap gibi, hatta daha güzel kokan tatlı bir burukluğu olan harika bir içecek. Bir kez kaynatıp, saklayıp istediğiniz zaman da ısıtabilirsiniz. Anadolu'da lohusalara ve hastalara yapma adeti yaygın ama bu gelenek gitgide kayboluyor. Ancak bu baharatları bulup yaparsanız sonuçtan inanılmaz memnun kalacaksınız emin olun.

## MALZEMELER:

2 litre su • 1 çorba kaşığı yenibahar tohumu • 1 çorba kaşığı karanfil • 2 çubuk tarçın • Ceviz büyüklüğünde zencefil • 1 parça havlıcan • 1 su bardağı pekmez • 250 ml süt köpüğü

## YAPILIŞI:

Tencereye 2 litre su koyun içine; bir çorba kaşığı yenibahar tohumu, ceviz büyüklüğünde bir parça havlıcan, iki çubuk tarçın, bir çorba kaşığı karanfil ve ceviz büyüklüğünde zencefili soyup atın ve bir saat kaynatın. Sonra bir su bardağı pekmezi ekleyip bir saat daha kaynatın. Servis etmeden önce sıcak sütü mikser ile köpürtün. Kaynarı bardaklara koyduktan sonra üzerine süt köpüğünden ilave edin, dilerseniz bardağın üzerine bolca ceviz de kırabilirsiniz. Afiyet olsun.

# Çocuklar, YEMEK ZAMANI

Hey çocuklar… Eğer güzel bir kış geçirmek, karın ve kayağın tadına varmak istiyorsanız o zaman kendinizi kışa en iyi şekilde hazırlamanız gerekiyor.
Aileler… Çocuklarınıza yardım etme zamanı geldi. Kış aylarının soğuğunu hastalığa değil de eğlenceye çevirmek için ilk adım doğru beslenmek. Bir çocuk ne kadar iyi beslenirse, kış ayları onlar için o kadar mutluluğu ifade eder. Kötü beslenme ise beraberinde hastalık ve oyunlardan uzak kalmayı getirir. O sebeple kendimize şu soruyu sormamız gerekiyor: Çocuklarımızı kış aylarında nasıl beslemeliyiz?
İlk olarak kış aylarında hastalıklardan uzak durmanın sırrı C vitaminidir. Bunu aklımızdan çıkarmamamız gerekiyor. Turunçgiller en iyi C vitamini deposu. Ama yalnız değiller. Maydanoz, yeşil biber, ıspanak gibi yeşillikler de ciddi C vitamini depolarıdır.

Demek ki çocuğumuz güne bağışıklığını güçlendirecek; C vitamini açısından bol yeşillikler, bir yumurta ve portakal suyu ile başlarsa dirençli vücudun da ilk adımını atmış olur. Tabii ki çocuğumuz, günün ilk öğününde ne kadar iyi beslenirse o kadar iyi. Gün içinde tüketilecek turunçgiller, örneğin mandalina ya da greyfurt, soğuk havalara karşı çocuğumuzu koruyacaktır. Eğer bir tavşan gibi havuç kemirmek isterse de ne mutlu. Zırhımız daha da kuvvetleniyor demektir.

Ama sadece C vitamini yeterli değil. Antioksidan gücü kuvvetli yemişleri de devreye sokabilirsiniz. Ceviz, fındık, fıstık … Artık çocuğunuz hangisini daha çok seviyorsa bol bol tüketmesine destek olabilirsiniz.

Ve tabii ki soğuğun en büyük "düşmanı" sıcacık bir çorba. Mesela mis gibi bir sebze çorbasından, ya da hafif kırgınlıklara birebir gelen bir tavuk suyuna çorbadan daha iyi bir kış yemeği olabilir mi? Kim çorbaya hayır diyebilir ki? Hem çocuklar da çorbaya bayılır zaten. O zaman kış günlerinde sloganımız belli: Her güne taptaze, mis gibi, sıcacık bir çorba.

Ya da patates yemeği. Bir patates hem C hem de B6 vitaminini barındırır. C vitaminini biliyoruz. Peki, B6 nerden çıktı diyenlere hatırlatalım. B6 vitamini, yağ ve karbonhidratları enerjiye dönüştürür. Yani B6 vitamini sağlıklı ve zinde bir kış geçirmek isteyenlerin dikkat etmesi ve alması geren bir vitamindir. O sebeple patatesli yemekleri çocuklarının önüne koymaktan çekinmeyin.
Bir de D vitamini var. Yaz aylarında güneş sayesinde depoladığımız D vitaminin eksilmemesi için kış aylarında çocuklarımızı sık sık balıkla buluşturmamız gerekiyor. Soframıza gelen her balık, D vitamini depomuza yapılmış ek bir katkıdır. D vitamininin normal değerlerde olması sağlam kemikler, sağlam dişler ve sağlam bir sinir sistemi demek.

Son olarak yazın olduğu gibi kışın da su içmeyi ihmal etmememiz gerekiyor. Bir çocuğu dışarıdan gelen enfeksiyonlara karşı koruyan en iyi şey, bol bol su tüketmesidir. Her çocuğun kışın günde en az 1-1.5litre arasında su tüketmesi gerekir.

Gelelim son meseleye. Sadece çocukların beslenme alışkanlığıyla ilgilenmek yeterli değil. Soğuk kış günlerinde çocuklarımızın ellerini sık sık yıkamasını öğütlememiz gerekiyor. Çünkü nezle ve grip gibi hastalıkları çocuklarımızdan uzak tutma yollarından biri de hijyen. Hem yemekten önce hem de gün içerisinde çocuklarımıza temizlik alışkanlığı kazandırmalıyız.

Temiz, bakımlı ve tüm vitaminlerini almış bir çocuk için kış demek, kar üstünde uzun uzun oyunlar oynamak, bembeyaz görüntü eşliğinde dağlarda eşsiz zamanlar geçirmek demek. Bunlardan mahrum kalmamak için; "Çocuklar, haydi masaya. Yemek zamanı."

# BU ÖNERİLERİ OKUMADAN İDMANA BAŞLAMAYIN

Eğer spor yapıyorsanız beslenmenize de özel itina göstermeniz gerekiyor. Örneğin bir spor salonunda 90 dakikalık bir antrenman yaptınız, kalp ritminiz yükseldi, kaslarınız çalışmaya başladı. Artık kaslarınıza daha iyi bakmalısınız. Sadece sporla hayal ettiğiniz vücuda kavuşamazsınız. Yaptığınız antrenmanı muhakkak doğru beslenme ile desteklemeniz şart. Peki, ne yapmalısınız? İşte 5 adımda spor ve beslenme:

### 1. KARBONHİDRATA YÜKLENİN

Antrenman yapan herkesin en iyi dostu karbonhidrattır. Çünkü vücudunuz bu karbonhidratları idman sırasında glikoza çevirir. Bu da kaslarda glikojen olarak depolanır. Antrenman başladığı anda enerjiye dönüşmeyi bekleyen çok sayıda glikojene ihtiyacınız olacak. Ama bu konuda kritik süre 90 dakika. Eğer daha az süreli bir idman planlıyorsanız, kaslarındaki depo yeterli. Ama daha uzun bir süre çalışacaksanız, karbonhidrata yüklenmeyi unutmayın. Ekmek, makarna, meyve ve sebzeler en önemli karbonhidrat ardır.

### 2. ÇOK DEĞİL YETERLİ PROTEİN ALIN

Proteinler enerji deposu görevi görmezler. Ama kaslarınıza bakmak için onlara ihtiyacınız var. O sebeple de çok değil ama yeterli protein tüketmeyi ihmal etmeyin. Peki, ihtiyacınız ne kadar? Ortalama bir insan, vücut ağırlığına göre kilosu başına günde 1.2 ila 1.4 gram protein almalıdır. Örneğin 68 kilogramlık bir insanın günlük

protein ihtiyacı 88 gramdır. Eğer profesyonel bir sporcu iseniz bu oran kilo başına 1.7 grama çıkar. Çok fazla protein almak böbrek ve ciğerlerinizi zorlar. Antrenman yapacaksanız protein takviyesi yerine balık, fındık, fasulye, süt ve ya yumurta gibi kaliteli protein tüketin. İdman sonrasında süt tüketmek en iyi yenilenmelerden biridir. Çünkü süt harika bir protein-karbonhidrat dengesine sahiptir.

### 3. YAĞ TÜKETİMİNE DİKKAT

Bir idman yapmayacak; bir maraton koşacaksanız, vücudunuz yağı enerjiye dönüştürür. Tabii bunun için karbonhidrat deponuzun iyice azalmış olması gerekir. Her sporcu belli oranda yağ tüketiminde bulunur. Tercihleri ise doymamış yağlardır. Evet, belki biz onlar kadar büyük bir vücutsal enerji tüketmiyoruz ama yağ tüketimi bizim için de gerekli. Antrenman yapan herkesin doymamış yağlara yönelmesi gerekir. Bu nedenle kabuklu yemişler, avokado, somon gibi besinleri tercih edin.

### 4. SIKLIKLA SIVI TÜKETİN

Yoğun çalışma, özellikle de sıcak havalarda vücudun çok hızlı su kaybetmesine neden olabilir. Bu durum vücudunuzun dehidrasyon yaşamasına neden olabilir. Vücuttaki su kaybı, antrenman performansınızı etkileyeceği gibi, durumu biraz daha dramatikleştirirsek istenmeyen sonların yaşanmasına bile neden olabilir. Bu sebeple her üst düzey sporcu gibi, kendi başına antrenman yapan herkes kısa aralıklarla sıvı tüketmelidir. Sıvı tüketmek için susamanıza da gerek yok. Her idman öncesi ve sırasında sıvı tüketmek performansınıza da katkı sağlar.

5. Kaybettiğiniz elektrolitleri yenileyin

Terlemek sıvı ve elektrolit kaybına neden olur. Bilindiği gibi vücut sıvılarında yer alan elektrolitler kalp, sinir ve kas fonksiyonlarının düzenli çalışmasını sağlar. Bazıları, vücudun kemik ve diş gibi sert dokularının yapı taşıdır. O yüzden oranlarındaki ani değişiklikler hayati risk taşır. Bu sebeple her antrenman sonrasında elektrolitleri sporcu içecekleriyle yenilemeniz faydalıdır. Eğer normalden fazla terliyorsanız, bu içecekleri su ile desteklemeyi asla unutmayın.

# LUGE IN 3 QUESTIONS

**What is the difference between luge and bobsleigh?**
Bobsleigh can be considered as the ancestor of the winter sports and is also the base of luge. But there is one difference. In luge the athletes lie on their back, but in bobsleigh you just sit.

**What does 'luge' mean?**
Luge is word of French origin. It means 'sledge' in French and was first used in 1905.

**What is the maximum speed that the athletes can reach?**
Firstly you can ride luge in both artifical and natural tracks. Athletes can reach approximately 140 mph. The highest speed ever recorded belongs to Austrian Manuel Pfister in 2010. Pfister reached 154 mph in Whistler Sliding Center in Canada.

# NEVER WITHOUT MY EARPHONES

AS SCIENTIFIC RESERACHES PROVE, MUSIC IS AN INSEPERABLE PART OF SPORTS. SONGS USED FOR MOTIVATING ALSO INCREASES THE PERFORMANCE. THEY ALSO RELIEVE THE PAINS DUE TO DOING SPORTS.

Why is music important for the people who do exercises? There are thousands of articles questioning this. It is now a general opinion that music improves the mental capacity of the people who do sports. But what is the real reason behind it?
In 2007 New York City Marathon listening to music even because of different reasons was banned. The real reason was to cut the connection between the athletes and their trainers. But this affected thousands of runners who were used to listening to music through earphones. So thousands of people registered for the New York City Marathon, which is considered as one of the most important marathones, came to the course with their earphones even though they knew that they could be disqualified.

Music is such a big passion for the athletes. It is not only one of the biggest motivators but also helps get rid of the pains caused when playing sports. According to a research published in 1977 by Costas Karageorghis and David- Lee Priest from Brunes University, music leaves a small but positive effect on the performance. The article also states that music positively affects the competition spirit as well. Scientific inquiry has revealed five key ways in which music can influence preparation and competitive performances: dissociation, arousal regulation, synchronization, acquisition of motor skills, and attainment of flow.

Another research about music- sports couple was carried out in Canada University. Scientists from Canada explained why playing sports while listening music was easy. Brain secretes many chemical substances each moment. David Levitind and his team from McGill University revealed that while one listens the songs s/he loves, his/ her brain secreted ophioid which has the same effect as morphine and this massively helps the alleviation of pains felt while doing sports.

For yet another scientific research, scientists applied a drug used for drug treatment and blocked the brain to secrete its painkiller substance 'ophioid'. Then they saw that people enjoyed less while exercising and listening to music at the same time.
Levitin and his team has another research which proves that music decreases the level of stress and improves immune system.

All these show that you need to be careful about choosing songs just like you do while choosing clothes. Tos um up, an earphone is now an inseperable part of sport.

# WINTER OLYMPICS
## BY THE NUMBERS

**1924**

The beginning of the Winter Olympic Games was in 1924 as a seperate event from the Summer Olympics. The very first independent games was organized in Chamonix, France. 250 athletes from 16 different countries competed in order to put their stamp on history.

**12**

Both the Summer Olympics not the Winter Olympics were cancelled between two world wars. In other words, between 1936- 1948, the most important sports event had to be skipped.

**32 000**

The Winter Olympics which had the highest number of volunteers was the one in 1998. 32.000 volunteers worked hard not to experience any problems during the Games.

**8**

Top three athletes in their own disciplines are awarded gold, silver and bronze medals both in the Summer Olympics and the Winter Olympics. But there is one thing forgotten: International Olympic Committee (IOC) presents all the athletes in the top 8 an IOC Diploma.

# 1968

The 1968 Winter Olympic Games, which was the 10th edition, was the first one to be broadcast in colour. Held in Grenoble, France, 1158 athletes from 37 countries competed in 10 disciplines. The country which won the highest number of medals was Norway (6 medals).

# 4

The first thing that comes to mind about the Winter Olympics is snow. But 4 disciplines in the most important sports event have nothing to do with snow. Because they are held in closed facilities. Which ones are these? Ice hockey, Speed skating, Figure skating and Curling.

# 85

The 2014 Sochi Winter Olympics has the highest attendance figures. 85 countries competed and 98 gold medals were handed out.

# 83

The oldest medalist of the history reached his medal at the age of 83. His name was Anders Haugen.

# FINALLY A SKI RESORT IN ORDU

ÇAMBAŞI WINTER SPORTS AND SKI CENTER, WHICH STARTED BEING CONSTRUCTED IN 2013 AT AN ESTIMATED COST OF 25 MILLION TURKISH LIRAS, IS GOING TO BE OPERATED BY TURKISH SKI FEDERATION (TKF) FOR 4 YEARS. MEHMET EROL YARAR, HEAD OF TKF, SAID "RIGHT FACILITY, RIGHT MANAGEMENT AND RIGHT ADVERTISING ARE IMPORTANT FOR A SKI RESORT. NOW WE WILL APPLY OUR EXPERIENCES ABOUT MANAGEMENT TO THIS CENTER."

Turkish Ski Federation has intensified efforts to improve Turkey's ski resorts. The management rights of Çambaşı Winter Sports and Ski Center, which was built by Ordu Metropolitan Municipality, were given to TKF after TKF and the Municipality signed a protocol which would last 4 years. The guests of the protocol ceremony held in 19th October 2017 were Enver Yılmaz (Ordu Metropolitan Mayor), Erol Yarar (the head of TKF), Hüseyin Pehlivan (a board member of TKF), Assoc. Prof. Dr. Necip Fazıl Kishalı (Secretary General of TKF) and Fevzi Turan (TKF Regional Representative of Ordu).

## 2500 PEOPLE WILL HAVE THE OPPORTUNITY

Speaking at the ceremony, Yılmaz said "After we took over the facility, we completed it

spending 25 million dollars. But we don't have any experience how to run that center. So we are transferring the management of the center to TKF, taking the contributions they will make to the economy and advertisement of the city into account."

Çambaşı Winter Sports and Ski Center opened its doors in december and will contribute much to the tourism of Ordu, which is located in the north of Turkey. The center which will enable 2500 people in a day to ski in safe conditions will also help Ordu become one of the most important ski resorts of the country.

> ÇAMBAŞI WINTER SPORTS AND SKI CENTER OPENED ITS DOORS IN DECEMBER AND WILL CONTRIBUTE MUCH TO THE TOURISM OF ORDU, WHICH IS LOCATED IN THE NORTH OF TURKEY. THE CENTER WHICH WILL ENABLE 2500 PEOPLE IN A DAY TO SKI IN SAFE CONDITIONS WILL ALSO HELP ORDU BECOME ONE OF THE MOST IMPORTANT SKI RESORTS OF THE COUNTRY.

### 'RIGHT FACILITY MEETS THE RIGHT MANAGEMENT'

Also Yarar said "Foreigners admire Turkey's mountains but we can't make use of these mountains enough. So I think Çambaşı Winter Sports and Ski resort's opening doors is meaningful. Right facility, management and advertising are very important for a ski resort. If you don't have these, you make a loss. A beautiful center was built in here. Now we will help it improve using our experiences about management. We are here with an experienced skeleton crew. We will also educate our friends here and strive to manage and publicize Çambaşı Ski Center as best as we can."

### ALTITUDE IS 2000 METRES ABOVE SEA LEVEL

Put to tender in 2012 and started being constructed at an estimated cost of 25 million Turkish Liras in 2013, Çambaşı Winter Sports and Skiing Center was handed over to Ordu Metropolitan Municipality. After it was fully built, the management was given to TKF for 4 years.

The center covers a total area of 652 decares. It is 50 kilometres away from the city center and 76 km away from the airport. It lies at an altitude of 2000 metres which is the peak height but the area where the hotels are located is 1740 m above the sea level.

The skiing center has 2 ski lifts and 4 6-kilometres-long ski tracks which are classified as 'easy', 'intermediate' and 'difficult.' The center also includes one-day facilities, business premises, a guest house and an health center.

## A DREAM COMING TRUE

## TURKEY FOCUS ON THE TARGET:

# THE 2026 WINTER OLYMPIC GAMES

TURKISH SKIING IS GETTING READY FOR A HISTORICAL TURN. MEHMET EROL YARAR, WHO BECAME THE HEAD OF TURKISH SKI FEDERATION (TKF) IN 2014), SET HOSTING THE WINTER OLYMPICS AS THE PRIMARY TARGET SINCE DAY ONE. WORKS HAVE INTENSIFIED THANKS TO THE APPROVAL OF PRESIDENT RECEP TAYYIP ERDOĞAN. HAVING THE 2026 WINTER OLYMPIC GAMES IN ITS SIGHTS, TURKEY HAS PROVEN EVERYBODY THAT THEY CAN HANDLE THE BURDEN OF THIS ENOURMOUS EVENT IN ONLY 3 YEARS. BUT HOW COULD THIS HAPPEN?

Turkish skiing was first under the roof 'Mountaineering and Riding Federation' in 1935. In 1936, the name of the federation was changed into 'Mountaineering and Winter Sports Federation' in order to be able to participate in the Winter Olympics. Turkish Ski Federation (TKF), which was given this name in 1939, is in full flow to take that desire in 1936 to a higer level.

Turkey has rolled up the sleeves for one of the biggest sports events of its history: The 2026 Winter Olympic Games. Having harmonized its deep roots with a new vision after 2014, TKF wants to make a dream come true. Having taken huge steps in a shor period, Turkey has been on one heart to host this event. Mehmet Erol Yarar, who was elected as the head of TKF in 19th April 2014, started rolling a snowball with a vision since day one and this snowball has turned into a kind of avalanche. This dream is very close to becoming true thanks to the support of President Recep Tayyip Erdoğan. If Turkey wins the bid to host the 2026 Winter Olympics, this will affect Turkish skiing and perception of this sport in the country deeply. In addition the way to being a candidate to be a host for the Winter Olympics has not been easy. The projects which were completed in less than 3 years have become the milestones of a complex process no matter how easy it seems now.

## TURKEY SET THE TARGET SINCE DAY ONE

Yarar and his team decided to be a host of the Winter Olympics when they aspired for this post and always expressed that desire loudly. The new managent who took over the post from the previous one in 19th April 2014 first aimed at having 4 million skiers. The federation knew that they need good athletes to host the Winter Olympics, so prepared a plan based on three main points:

1. Improving athletes pool both in number and quality
2. Increasing the number of facilities up to international standards in the country and helping them be the host of important organizations
3. Strong relations to make this target a state policy.

These 3 main points were presented in Turkey's first macro skiing plan which can be translated as 'develop with skiing.' The desire to bid for the 2026 Winter Olympics, which is an investment project budgeted at 48 billion 450 million euros, was first expressed in that plan. The very first skiing

workshop held in 23-25th May was one of the most concrete indicators of Turkey's determination in this road. The main focus of the workshop was that 'develop with skiing' project. Even The International Skii Federation (FIS) was surprised at how fast Turkey got good results in international events and built facilities. TKF organized big events and at the same time informed the state officials about the importance of skiing and the Winter Olympics.

## ACADEMIC RESEARCHES FOR THE ATHLETES

Yarar and his team's very first practice was to bring sport and science together. The academicians individually interviewed 348 athletes, 559 families and 228 citizens in the cities skiing is common in 3 months and conducted a research as to the expectations of the athletes and their families about skiing. Thanks to this research, the needs of Turkish skiing came to surface.

## WORLD CLASS EQUIPMENT TO THE WORLD LEADER

The most important part of the project on the way to the 2026 Winter Olympics was athletes. Apart from academic researches, the athletes were given the opportunity to train with world class equipments. There were collaborations with the best firms on equipment. When it comes to ski clothing, TKF prepared a local project which reflected Turkey. All clothing was made in Turkey, both elegant and protective for the national athletes.

## SKIING COACHES OF HIGHER QUALITY

National teams were entrusted with worlwide known coaches as TKF knwe the most important factor for the improvement of the athletes was a qualified coach. Finnish Pekka Niemela in ski jumping and Austrian Dieter Krassing in snowboard cross managed to create a working system which eventually gave fruits. Samet Karta got the first gold medal in ski jumping of Turkish skiing history in the competition held in the USA in 14th March 2015.

## THANKS FROM FIS FOR 'THE BEST ORGANIZATION'

While laying the foundation to increase the number of the athletes, the best athletes of the world were hosted in Turkey's natural beauties. TKF had a great amount of experience on the way to the Winter Olympic Games. The federation hosted Big Air Snowboard World

Cup in Istanbul in the first year of their office. The Ministry of Youth and Sports had a huge contribution. FIS praised Turkey for this big event in which 44 athletes from 22 countries participated. The organization held on 420 tonnes of artifical snow in Istanbul Technical University's Maslak Stadium was chosen as the 'Best Organization of the Year'.

Then Turkey hosted Snowboard European Cup in Kayseri. Turkey's success in these two events opened the doors for the World Cup to be held in the following year. After all they proved the organizational strength of a country which wanted to host the Winter Olympics.

## FIRST WORLD CUP RACE ON TURKEY'S MOUNTAINS

The first FIS World Cup event in Turkey was the proof of how much ready Turkey was for the biggest international event. Kayseri hosted Snowboard PSG World Cup's final leg and Turkey went beyond an important experience treshold. Praised by FIS, the organisation was held in Kayseri again in the following year and that was another turning point in terms of strong international relations and Turkey's getting known

in the international arena. Turkey will also host Snowboard Cross World Cup's final leg before the 2018 Winter Games in Erzurum in 2017-2018 season.

## STATE SUPPORT FOLLOWS

This organisation in Erciyes also made it clear that the federation's support to winter sports was about to became a state policy. Mustafa Elitaş (Minister of Economy), Mahir Ünal (Minister of Culture and Tourism) and Mehmet Özhaseki (Kayseri MP and Deputy leader of Justice and Development Party) were present at the event to show their support.

## TIME FOR HISTORICAL ORGANISATIONS AND SUCCESSES

Turkey has always followed the development in the world closely and examined skiing models in developed countries. Visiting Center of Excellence in the USA was one of these steps. This shows that the management decided to build Ski Academy in the very first years of this development process. Following this journey, the first TKF Ski Maintenance Center was built in Erzurum.

Preparing infrasturcture for Ski Academy in the early years and 'Haydi Çocuklar Kayağa' project, which encouraged children to take up skiing, served to growing athlete pool. The children who met skiing got more motivated thanks to the championships of the national team athletes: Medals from Kaan Şamgül and Berin Usta in Alpine discipline in France and Asrın Beceren in Sweden, 7 gold- 2 silver- 4 bronze medals in Biathlon Balkan Championship, Zana Öztunç being the 8th in Summer Biathlon World Championship in Russia, gold- silver and bronze medals in FIS Ski Jumping Carpathian Cup, silver medal from Muhammed Cem Boydak in FIS Snowboard Cross, 4 gold- 3 silver- 3 bronze medals in Cross- Country Skiing Balkan Championship.

In addition to World and European cups, Turkey also hosted many big events considered as a preparation for the Win-

ter Olympics: Winter Universiade, Snowboard Junior World Championship, North Discipline Junior and U23 World Ski Championshiop and European Youth Olympic Festival (EYOF) this year.

## THE MOST CRITICAL YEAR: 2017

The most critical turn on the way to the bid for the 2026 Winter Olympics, which was a result of TKF's vision, was in 2017. The federation which took giant steps in terms of the number of athletes, facilities and state support has finally made this target a state policy.

This process officially started by President Recep Tayyip Erdoğan As a result of the national and international lobbying efforts for '2026 Winter Olympics Host', Erdoğan announced that Turkey would bid to host the 2026 Winter Olympic Games.

On 12th April 2017, Erdoğan said in a speech in Erzurum that Turkey was preparing the bid for the city to host the games jointly with its regional neighbours Erzincan and Kars. He continued: "The Winter Games would suit Erzurum. We made the first step (referring to EYOF) and I was there in Erzurum for the opening ceremony. Would it be bad to have a bid along with Erzican and Kars? We are making such preparations for 2026. Erzurum is the pearl of the east and we will give a message to the world from here."

The day after Erdoğan's this statement, Nabi Avcı (Minister of Culture and Tourism) emphasized that winter tourism potential in Turkey is much higher than all other regions including Alps in Europe. Underlining that Turkey had diverse options in terms of tourism, Avcı said "TKF's diligent efforts on determining the potential of the ski tracks and centers on the mountains is about to be completed."

## WAY TO OLYMPICS RUNS FROM WINTER CORRIDOR

Winter Tourism Corridor Project, which is included in the EU funded Competetive Sectors Program run by the Ministry of Science, Industry and Technology and supported by the Ministry of Culture and Tourism and the Ministry of Youth and Sports, was one of the biggest contributions that the state made to TKF's 2026 target.

Creating a winter tourism corridor in northeastern Anatolia, one of the winter tourism hubs of Turkey, at a cost of 8 million 800 thousand euros, 'Development of Erzurum, Erzincan and Kars Winter Tourism Corridor' project was publicized using the bid to host the 2026 Winter Olympics.

Now bearing more burdens on their shoulders, TKF took two more steps to reach the aim. Considering that sports and science can't be thought apart, the institute on winter sports was founded in Erzurum Ataturk University, led by Assoc. Prof. Dr. Fatih Kıyıcı (the Vice President of TKF). Primary task of Winter Sports Institute was to raise academicians who wanted to study on winter sports for post-graduate studies.

In addition Ski Academy, which was seen as the biggest project on the way to 2026, was founded in Istanbul. Using 'Snow on the mountain, ski in the city' title, TKF founded Ski

Academy where training with simulators, practices and cardio workouts at the same time were provided. Yarar said that the academy was first of its kind not in Turkey but in the whole world and continued: "We aim to build 20 more centers and have 4 million new skiing athletes."

Again pointing at the ultimate target, which was the Olympic Games, Yarar said "In the academy, in addition to the onew who take up skiing recently and want to improve their skiing skills, the athletes will be able to have the opportunity to train. The season normally lasts 3 months but we have made this 12 months and want everybody to do this sports in a professional level. Sending 4 millions people to the mountains in order to teach skiing and add 4 million skiers to the pool is not affordable. So we have decided to bring skiing to the city center. In 2026 we not only would like to host the Olympics but also win medals in this Olympics."

TKF took important steps in a relatively short time and reached the level suitable for bidding to host the Olympics. The athletes's successes were

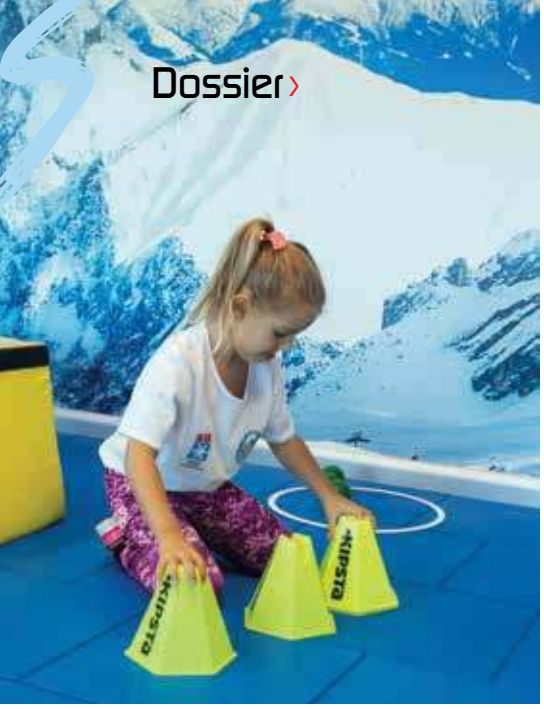
a cherry on the cake: Muhammed İkmal Yılmaz came second in Snowboardcross discipline in the South America Cup, Muhammed Ali Bedir became the 3rd in Ski Jumping in the Carpathian Cup and 4th in EYOF, Fatih Arda İpcioğlu became the first Turkish athlete to compete in Ski Jumping World Championship in Lahti and then competed in the World Cup, Hamza Dursun and Ömer Ayçiçek got the best FIS points in FIS Cross Country, Aydan Karakulak won the first ever medal for Turkey in Snowboard Snowboard Giant Parallel Slalom in the Winter EYOF, Hazar Karagöl won the silver medal in Speed skate and curling women's team came second in EYOF.

Turkey is now in a way which is led by TKF and supported by each ranks of the state and will change the destiny of Turkish skiing. It is high time to work more and more, reap the fruits of big leaps and take more confident steps. The 2026 Winter Olympics is waiting ahead.

Revolution in Turkish skiing:

# SKİ ACADEMY

THE VISION OF TURKISH SKI FEDERATION HEADED BY EROL YARAR HAS ALWAYS BEEN TO PROMOTE SKIING ALL OVER TURKEY. THIS DETERMINATION YIELDED FRUIT AND A HISTORICAL STEP FOLLOWED: SKI ACADEMY. THE ACADEMT AIMS AT TEACHING SPORTS LOVERS OF ALL AGES BEGINNING FROM 3 YEARS UPWARD HOW TO SKI RIGHT. THE MAIN OBJECTIVE IS BUILDING A BRIDGE BETWEEN MOUNTAINS AND THE CITY SO AS TO INCREASE THE NUMBER OF WINTER SPORTS ATHLETES AND RAISE FUTURE OLYMPIC CHAMPIONS.



## SKIING ENJOYMENT IS NOW UP TO 12 MONTHS

Turkey Ski Federation President Erol Yarar, they want to reach 4 million skiers in Turkey whom prepared to nominated 2026 Winter Olympics. Yarar said that "To achieve this goal, we realized Ski Academy Project. We opened the first one in Istanbul. We will open other academies in 15 different villages, 5 of which are Istanbul."

Erol Yarar mention that from the age of 3, every age person can be trained in the academies and add "Normally season is 3 months. But we make it 12 months. We want everyone to do this sport professional level. Teaching 4 million skiers to the mountains is very expensive issue. So for reaching this goal, we decided to teach skiing in the cities. 2026 Olympics not only regulate the Olympic but also we want to be a country who takes medals."

Turkey is preparing for a bid to host The 2026 Winter Olympics full speed with a total development program. Establishment of facilities is going on non-stop and the search for new talents continues. So how will this dream come true? How will the pool of Turkish winter sports athletes grow?

Although Turkey is eligible for winter sports, that pool is not big enough for now. Aware of this fact, Turkish Ski Federation (TKF) continues working in a fast, innovative and inspring way to cure it. Aiming at making skiing popular in every corner of Turkey, TKF has taken a historical step: Ski Academy. Thanks to this project which welcomes everybody from 3 years upward, another taboo has been broken. From now on people who want to learn skiing don't have wait for snow or going to mountains. Ski Academy makes is possible for everyone to get ski training all years long.

A revolutionary move for Turlish sports, Ski Academy wants to teach everybody from 3 years upward how ski in a right way. In order to achieve this, a bridge was built between the mountain and the city and the number of the people who go skiing has increased. Apart from this main aim, the other targets are these:

- ✔ To increase the number of the skiers in Turkey
- ✔ To have 4 million skiers
- ✔ To contribute to regional development
- ✔ To develop young winter sports athletes and carry them to the level they can win medals
- ✔ Founding ski schools under the roof of social responsibility projects
- ✔ Helping people love skiing.

The biggest advantage of Ski Academy on the way to achieve this is the courses with ski simulators and competent trainors. In the academy the students will get courses about basic skills and coordination moves under the supervision of trainers with pedagogical formation. The ones who reach a certain level after will start learning how to ski in the centers which are located on

the mountains.

**4 season ski with simulators**

Skiing is first and foremost a sport of balance. Balance is very important both mentally and physically. The first step for the ones who started skiing at a young age is balance training.

The academy students learn how to balance not on ice but using simulators. The reason is that a child needs at least 3-4 ski training in mountain in order to learn how to balance well. But the cold weather and danger of falling can cause them to lose motivation. So simulator training eliminates these two. Now children can both enjoy skiing and get balance training withouth fear of getting cold or falling.

In addition these are the courses provided in more advanved levels: Drama lessons, entertaining games in prama rooms, skiplex (where you ski continuously down something akin to a sloped treadmill, the gradient and speed can be adjusted for different ability levels), skytech (a machine by which you make move to the right and left in front of a screen), biathlon and focusing training and kayaking (give ski training in groups and using pro-ski simulators, manual training based on balancing on both skis).

**Right way to the right skiing technique**

It would be wrong to consider the academy as an initiation solely targeting children. 17-year-olds and all adults have the oppportunity to improve their skiing skills thanks to the academy. The adults who complete all the levels succesfully are presented with certificates to be able to to keep the motivation going. A first of its kind in Turkey, the academy wants people to ski using right techniques and the training program serves this aim. This will increase the capacity of winter sports athlete pool in Turkey and the country will embrace the long-awaited and long-desired Olympics champions.

**Health collaboration with Doit**

Also the athletes's health is a very important point for the academy. In collaboration with Doit (a gym and physical fitness center), a physiotherapy and rehabilitation room, where the body composition and balance measurements of the athletes are done, is available. In addition, this collaboration will provide preventive medical care to lower injury risks. And in case of injuries, innovative approaches will shorten responding time.

**Skiing opportunity for the financially limited**

Everybody who is a member of the Ski Academy automatically becomes a volunteer participant of the social responsibility project. This project will enable to open skiing centers and provide special offers for the children who want to get skiing training but don't have enough money. For example the ones who live in areas close to ski tracks and can not get training due to financial problems will have the chance to get a ski set and have free ski training courses and to represent Turkey in future competitions thanks to the members of the academy. So TKF will have the chance to achieve its opportunity to spread this sport country-wide.

## 'WE BROUGHT SKIING TO PEOPLE'S HOME

We talk about the ski academy, which is regarded as one of the biggest projects of the Turkish skiing, with the director of the academy and former coach of the national team Gürkan Saatçioğlu. "We want to make people love skiing in Turkey," says Saatçioğlu. "Our academy is a complex facility that will serve all age categories and national team athletes starting from 3 years old. We will provide mountain-city integration with steps first in Istanbul and then in big cities. We will teach people skiing in people's home. Thanks to this project, I believe Turkey will take off the world ski and Olympic champions" he said.

QUIKSILVER
89.99TL

ANON
299.99TL

NORDBRON
19.99TL

# ÇOCUK KAYAK

PHENIX
769.99TL

ANON
299.99TL

TEKNICA
265.30TL

BURTON
159.99TL

BLIZZARD
819.00TL

ROSSIGNOL
279.99TL

ROSSIGNOL
559.99TL

ROSSIGNOL
129.99TL

ROXY
119.99TL

WED'ZE
129.99TL

VÖLKL
599.00TL

MERRELL
279.99TL

ROXY
119.99TL

ROXY
159.99TL

WED'ZE
49.99TL

WED'ZE
49.99TL

WED'ZE
189.99TL

SALOMON
359.99TL

ROXY
219.99TL

ROXY
469.99TL

WED'ZE
89.99TL

WED'ZE
59.99TL

# KARDA YÜRÜMESİ ZORDUR

Kar ne kadar büyük bir güzellikse bir o kadar da önemli bir tehdit. Şehirleri saran o şahane beyaz örtü, sabah erken saatlerde ve geceleri hepimiz için bir kabusa dönüşebiliyor. Gizli buzlanma ve sert karda yürümek gerçek bir meziyet. Hele ki elinizde taşımanız gereken bir şeyler varsa. Karlı günlerde rahat yürümek için bazı tedbirler almalıyız. Bunlardan en önemlisi doğru ayakkabı tercihi. Bir iş toplantınız olabilir ya da takım elbise zorunluluğu olan bir işiniz. Kendinizi mecburen kösele ya da topuklu ayakkabı giyerken bulabilirsiniz. Fakat bu tercihinizi bir kez daha gözden geçirmeniz gerekiyor. En azından ulaşacağınız yere kadar zemine daha iyi tutunan ayakkabıları seçmeniz daha doğru olacaktır. Ayakkabılarınızı kapalı alana geçtikten sonra değiştirebilir böylece risk almamış olursunuz.

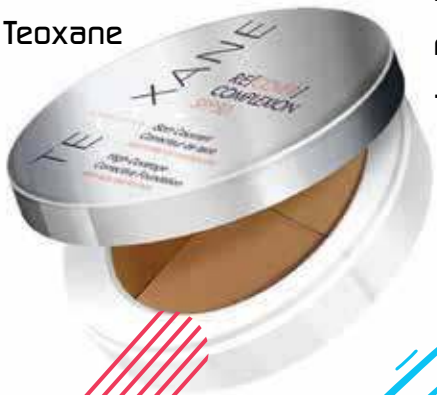
Bir diğer kritik nokta adım atış şekliniz. Özellikle erken ve geç saatlerde dışarı çıkmak zorunda kaldığınızda kısa, küçük ve yavaş adımlar atmaya özen gösterin. Vücut ağırlığınızı mutlaka öne doğru verin. Buzlu yollarda yürürken dengeli olmak, düşme riskini azaltmak için önemlidir. Karlı ve buzlu yolda yürürken dengenizi koruyabilmek için, ellerinizi asla cebinize sokmayın. En az bir elinizin boşta olması gerek. İki elin dolu olması, kayma anında tutunmayı ve vücudun dengeyi sağlamasını güçleştirir.

Tüm bunları yapmanıza rağmen yine de dengenizi kaybederseniz düşerken kendinizi yana doğru atmaya çalışın. Ellerinizi yere koymaktan da kaçınmanız faydalı olacaktır. Çünkü el kalçaya göre daha hassastır ve bu tür düşüşler daha önemli hasarlar yaratabilir.

# 2018 Güneş Kremleri

Cosmed

Teoxane



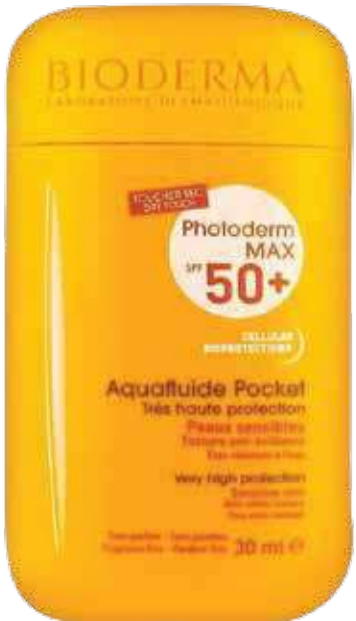

La Roche Posay

La Prairie

Shiseido

Nuxe

Bioderma




Daylong

Kiehl's

# Şımartan Ritüel: DuşJeli

Moschino

Yuni

La Roche Posay

Miu Mui

Ambrette 9

L'occitane

Murad

Ginger Burst

Clarins

# En çok Beğenilen Kadın Parfümleri

Burberry

Kenzo

Lancome

Bvlgari

Hugo Boss

Marc Jacobs

Givenchy

# Doğal Görünüm

## BB & CC Kremler

BİR FİNCAN

# SICAK ÇİKOLATANIN FAYDALARI

SİZ SİZ OLUN SICAK ÇİKOLATA DEYİP ELİNİZİN TERSİYLE İTMEYİN. ÇÜNKÜ GERÇEK BİR SICAK ÇİKOLATANIN VÜCUDA SAĞLADIĞI FAYDALAR SAYMAKLA BİTMEZ. ANTİOKSİDAN ÖZELLİĞİNDEN Mİ BAHSEDELİM, HAFIZA GÜÇLENDİRİCİ ETKİSİNDEN Mİ? YOKSA DAMAR SAĞLIĞINA KATKISINDAN MI? İŞTE MUCİZE İÇECEK SICAK ÇİKOLATA.

Hangi çocuk sıcak çikolata sevmez ki! Düşünün karlı bir tepenin üzerindesiniz. Az sonra kendisini karın ve eğimin ritmine bırakacak olan çocuğunuz, kayak öncesi son bir keyif için sıcak çikolatasını yudumlamak istiyor ve doğru yapıyor. Zira sıcak çikolata, soğuk kış günlerinde sadece içinizi ısıtmaz, bu eşsiz içecek aynı zamanda bir sağlık deposudur. İlki yaklaşık 2000 sene önce Mayalar tarafından yapılan sıcak çikolatanın bilinen en önemli özelliği bağışık sistemini desteklemesidir.

Kimi araştırmacılar kansere karşı vücudu koruyan çikolatanın bu dayanılmaz formunu, Meksika'dan Avrupa'ya geldiğinden bu yana birçok hastalığın tedavisinde de kullanmıştır. Modern dünyada ise çikolata ve ürünlerinin sağlıklı olmadığı konusunda bir fikir birliği var. Peki, bu uzlaşma ne kadar doğruyu yansıtıyor? Çikolata ve onun yan ürünü sıcak çikolata gerçekten de zararlı mı? Yapılan araştırmalar ortaya koymuştur ki, sıcak çikolata büyük bir antioksidan deposudur. Yeşil çayla kıyaslanabilecek hatta ondan daha fazla antioksidana sahip olduğu kanıtlanmıştır. Çikolatanın ısısı arttıkça bu özelliği daha çok ortaya çıkar. Sadece bununla da kalmıyor. Bu leziz içecek zihin gücünü de ciddi oranda arttırıyor. Sıcak çikolatanın içinde bulunan flavonoidler kan akışını hızlandırarak beyne daha fazla oksijen gitmesini sağlıyor, böylece insanlar daha iyi düşünebiliyor. Dolayısıyla da hafıza güçlendirmek için sıcak çikolata doğru adres.

## MUTSUZLUĞUN EN BÜYÜK DÜŞMANI

Hafızayı güçlendiren sıcak çikolata aynı zamanda da motivasyonu arttırıyor. Ayrıca sıcak çikolata; stres, endişe ve depresyonun en büyük düşmanı. Vücudun salgıladığı endorfin mutsuzluğu bir çırpıda yok eder. Sıcak çikolatanın faydalarından bir tanesi de damar sağlığını korumasıdır.

## KİLO VERMEK İÇİN ÇARE GERÇEK SICAK ÇİKOLATA

Şekerin fazlası kuşkusuz ki zarar amabilinenin aksine sıcak çikolata kilo vermek için de doğru içecektir. Şeker ihtiyacını gerçek bir sıcak çikolata ile giderdiğinizde sonuca kendiniz bile inanamayacaksınız.

### SICAK ÇİKOLATA:

İlgi isteyen narin bir kış arkadaşıdır sıcak çikolata. Süt, süt kreması, çikolata ve tat dengeleyici olarak koyacağınız biraz tuzun tarifsiz buluşması. Karlı dağlar, elinizde bir kupa sıcak çikolatayla çok daha güzel görünecek.

**MALZEMELER:**

- 150 ml tercihen günlük süt
- 50 ml süt kreması
- 40 gr en az %70 kakaolu bitter çikolata
- 30 gr sütlü çikolata
- 1 çimdik tuz
- 1 çimdik tarçın

**HAZIRLANIŞI:**

Çikolataları kare kare kırın. Sütü bir cezvede ısıtmaya başlayın. Isınan süte tuz, tarçın ve çikolataları ekleyin ve sürekli olarak karıştırın. Bir taşım kaynattıktan sonra kaldırın ve içine kremayı ekleyip kaynayana kadar yeniden karıştırın ve ocaktan aldığınız sıcak çikolatayı uygun bir fincana boşaltın. İsterseniz üzerini krema veya kremşantiyle süsleyebilirsiniz.

# KAYAK ve ÇOCUK

KAYAK SPORUNA MERAKLI AİLELERİN AKILLARINDA HEP AYNI SORU VARDIR: ÇOCUĞUM KAYAĞA NE ZAMAN BAŞLAMALI? ASLINDA BU SORUNUN TEK VE TARTIŞMASIZ BİR YANITINI BULMAK HİÇ KOLAY DEĞİL. ÇÜNKÜ BAZI ÇOCUKLAR DOĞDUKLARI GİBİ KARLA TANIŞIRKEN, BAZILARI KARI ANCAK BELLİ BİR YAŞTAN SONRA GÖREBİLME İMKÂNI BULABİLİYORLAR. YİNE DE UZMANLARIN BU KONUDA ORTAK GÖRÜŞLERİ MEVCUT.

Uzmanlar, karla ve kayakla tanışmak için en ideal yaş aralığının 4-5 yaş olduğunu belirtiyor. Eğer çocuk daha erken dönemde kayakla tanışırsa fark yaşıtlarına göre daha belirgin oluyor. Çünkü 3 yaşında birden fazla çocukla, bir kayak hocasının baş edebilmesi pek kolay değil. Çocuğun kayak dersleriyle kayağa başlaması, teknik gelişimi açısından çok kıymetli. Erken yaşlarda kazanılacak doğru teknik, bir çocuğun gelecekteki stili için ciddi bir temel oluşturmasını sağlıyor. Yaş kadar önemli bir diğer nokta ise çocuğun neyle karşılaşacağını önceden bilmesi. O sebeple ailelerin mutlaka çocuklarına bu sporla ilgili detaylı bilgi vermesi gerekiyor. Bir çocuğa kayak sporu ne kadar anlatılırsa, çocuğun mental hazırlık süreci de o kadar güçlü olur. Sadece anlatmak da yeterli olmayabilir. Aileler, kayağın önemini ve eğlenceli yönlerini de çocuklarıyla paylaşırsa, çocuklar kayak sporuna karşı o derece heveslenirler.

Çocuğun mental ve bedensel hazırlığının önemli bir parçası kayak üstünde dengede durabilmesidir. Kayak üstünde çocuğun denge sağlayıp sağlayamayacağının test edilmesi gerekir. Çocuğundan sonra için yok! Virgülden sonra da bir çocuğun yok! Kayak yapmadan önce paten yapan bir çocuk, denge sorunu konusunda da fikir sahibi olduğu için, öğrenme süreci de hızlanır. Kayağa başlamadan önce atılması gereken adımlardan biri de, çocukların bol bol karla oynamasıdır. Her çocuk üstünde duracağı ve üzerinde kayacağı şeyin ne olduğunu bilmek ve tanımak ister. Karı hissetmenin en iyi yolu ayaklara kayakları takmadan önce onunla oyunlar oynamaktır. Kardan adam, kartopu ya da sadece kar üstünde oturarak şekiller yapmak. Şekli ve yöntemi nasıl olursa olsun, bir çocuğun karda oynaması, karı tanıması için en iyi yoldur.

Çocukların kayağı öğrenmesi için kritik dönemeç aralıksız alınacak üç derstir. Aslında her çocuk, belli bir alışkanlık elde etmek için en fazla bir haftaya ihtiyaç duyar. Bir hafta ısrar ve istikrarla tekrarlanan eylemlerin, çocuklarda uygulama haline döndüğünü uzmanlar belirtiyor. Kayakta ise uzmanların dikkat çektiği konu ilk 3 derstir. Üst üste 3 gün alınacak 3 ders, bir çocuk için kayak eğitiminin temelini doğru atmak anlamına gelir. Kuşkusuz ki, her çocuğun öğrenme ve içselleştirme süreçleri farklıdır fakat doğru bir bina inşa etmek için doğru bir temel atmak önemlidir.

Son olarak, kayak sporu yapabilmek için gerekli olan doğru ekipman şartı çocuklar için de geçerlidir. Çocuklar kayağa başlarken de profesyonel olarak kayakla ilgilenirken de hep kendilerine uygun ekipman seçmeleri için profesyonel destek almalılar. Kayağa yeni başlayacak çocuklar için, onları sıcak tutan ve rahat hareket edebilecekleri kıyafetler seçmek doğru olacaktır. Doğru iç çamaşırı seçiminden, diz ve dirsek korumalıklarına kadar her detay çocukların kayağı sevmelerinde ve sürdürmelerinde etkilidir. Çocuklar için seçilen kayak, eldiven, gözlük ve kaskların tam onlara uygun olması gereklidir.

# ÇOCUKLA ÇOCUK OLUN

KAR VE ÇOCUK. OLMAZSA OLMAZ, YÜZ GÜLDÜREN İKİLİ. ÇOCUKLAR, KARLA BİRLİKTE SOKAKTA BU BEYAZ ŞÖLENİN TADINI ÇIKARMAYA BAYILIRLAR. PEKİ, BİZ ONLARIN BU EĞLENCESİNE NE KADAR ORTAK OLABİLİRİZ? ÇOCUKLARLA BİRLİKTE SOKAKLARDA KARIN KEYFİNİ ÇIKARMAK İÇİN SİZE ÖNERİLERİMİZ VAR. İŞTE ÇOCUKLARINIZLA HOŞÇA VAKİT GEÇİREBİLECEĞİNİZ 5 OYUN.

## 1

### KARTOPU SAVAŞI

Karı düşündüğümüzde aklımıza gelen ilk oyun kuşkusuz kartopu savaşı. İrili ufaklı kartopları, hem çocuğumuzla birlikte geçirdiğiniz zamanın keyfini arttıracak hem de enerjinizi harcamanızı sağlayacaktır. Kaslara ve beden koordinasyonuna olan katkısını da atlamamak lazım. Yeteri kadar kar varsa eğlence başlasın.

## 2

### KAR BOWLİNGİ

Kar bowlingini hem evinizde hem de sokakta karlar üzerinde oynayabilirsiniz. Yapmanız gereken plastik şişeleri kardan adam gibi boyamak. Sonrasında bu şişeleri belirlenen alana bowling kukaları gibi dizmelisiniz. Kar bowlinginde, topun kardan yapılma olduğunu söylemeye gerek yok sanırım. Artık oyun başlasın. Bakalım en çok sayıyı kim kazanacak?

## 3

### KARDAN ADAMIN BURNUNU BULMA

Çocuğunuzla birlikte büyük bir kardan adam yapmaya ne dersiniz? Dikkat! Kardan adamın kafası çocuğunuzun ulaşabileceğinden uzun olmasın. Bu büyük kardan adamın yapımı tamamlandıktan sonra bir noktayı eksik bırakmalısınız. Burun. Artık eserinizden belli bir mesafe uzaklaşabilirsiniz. Şimdi gözlerinizi kapatın ve elinizdeki havucu bu şekilde kardan adamın yüzünde doğru yere koymaya çalışın.

4

## KESKİN NİŞANCI

Karda oynayabileceğiniz en basit oyunlardan biri keskin nişancıdır. Önce kar üstüne dilediğiniz büyüklükte bir yuvarlak çizin. Sonra bu yuvarlaktan uzaklaşın. Daha önce yapıp yanınıza istiflediğiniz kartoplarını, bu dairenin içine sokmaya çalışacaksınız. Kim daha çok başarılı atış yaparsa kazanır.

5

## KIZAK KAYMACA

En klasiği en sona sakladık. Bazen bir naylon torba, bazen bir karton ya da gerçek bir kızak. Çocuklar ufak tepelerden aşağıya salınmaya bayılır. Tabii güvenlik önlemlerini almak sizin göreviniz. Onlarla birlikte kayarsanız, çocukluk günlerinize dönebilirsiniz.

TKF BAŞKAN VEKİLİ DOÇ. DR. FATİH KIYICI:

# "TÜRK KAYAĞI ATILIMININ KARŞILIĞINI ALMAYA BAŞLADI"

2016-17 sezonun kurgusu 2018 Kış Olimpiyatları ve tüm branşlarda altyapı seferberliği idi. Öncelikle sporcularımızın sezona daha sağlıklı girmesi, varsa sakatlıklarının tespiti için sezon başında Antalya Gloria Sports Arena'da sağlık taraması ve performans ölçümü ile başladık. Daha sonra milli takımlarımızdaki teknik kadro ile sezonu planladık ve kesintisiz bir şekilde bu programı takip ettik. Sadece olimpiyat takımları değil aynı zamanda altyapı ve 2019 EYOF aday sporcularımızda programlarına devam ettirildi.

Takımlarımızın yaş ortalamaları genel olarak çok genç; Alp disiplini 19., kayaklı koşu 20, snowboard 20, biathlon 19 ve

kayakla atlamada 20 yaş ortalamasına sahibiz. Bu bizim gibi gelişmekte olan bir ülke için büyük avantaj. Devamlılık mutlaka ilerleyen yıllarda başarıyı getirecektir.

Yapılan planlı ve istikrarlı çalışmalar ile bu sezon tarihimizdeki en iyi sonuçlar alınmıştır. Örneğin; Dünya sıralamasında kayaklı koşu branşında sporcularımız Hamza Dursun 55.16 FIS puanı ile 296., Ömer Ayçiçek 56.34 FIS puanı ile 315., Amed Oglağo 68.67 FIS puanı ile 446. sırada yer alarak büyük başarı elde etmişlerdir. EYOF'ta Muhammet Ali Bedir'in kayakla atlamadaki 4.'lüğü, Fatih Arda İpçioğlu ile Dünya Şampiyonasına katılma hakkı elde tmesi ve bu sporcularımız ilk defa Dünya kupalarında yer alması bizleri gururlandırmışlardır. Biatlon branşında ise, Yaz Dünya Şampiyonası'nda sporcumuz Zana Öztunç 8. Milli Takımımız ise 4. Olarak ciddi bir başarı elde edilmiştir. Snowboard branşında ise PGS' de Hamza Polat ile erkeklerde ilk dünya kupası katılımı ve ilk dünya kupası puanı alınmıştır, SBX de ise Muhammet İkbal Yılmaz ve Muhammet Cem Boydak olimpiyat kotası alabilmek için aralıksız Dünya Kupası programlarına devam etmektedir.

## TARİHİN EN İYİ EYOF'U

2017 EYOF' ta şimdiye kadar bu organizasyonda aldığımız en iyi sonuçları tüm branşlarda alarak yapılan altyapı yatırımının bir karşılığını almış olduk. Alp disiplininde iki yıldır yurtiçinde yaz ve kış çalışmalarını yaptığımız Gelişim Takımımızı (10-13 yaş) tecrübeli yabancı antrenörler eşliğinde sezon öncesi buzullarda kayaklı çalışmaya gönderdik. Biatlonda 2001-2006 doğumlu 12 ilden yaklaşık 60 sporcunun katılımı ile seçmeler yapıldı. Kayakla atlamada kulelerin hizmete girmesi ile birlikte yaklaşık 40 minik sporcumuz atlamalara başlatılmış ve yaz dönemi sonunda K-40 rampasından atlamaya kadar yükselmişlerdir ve kışın çalışmalarına devam edeceklerdir.

Yarışma sayımızı ve organizasyonlardaki kalitemiz giderek artmaktadır. 2017-18 Sezonunda toplam 43 organizasyonumuzun 18' i uluslararası faaliyet ve bunun iki tanesi Dünya Kupası olması kapasitemizin ne denli arttığının en iyi göstergesidir. Uluslararası faaliyetlerimizin 2014 yılında

2, 2015 yılında ise 5 olduğunu hatırlatmak isterim.

## OLİMPİYAT KATILIMI GELEBİLİR

Amacımız; Kış Olimpiyatları'na daha fazla sporcu ve en iyi dereceler ile temsil edebilmektir. Kayakla atlamada ve snowboarda ilk kez katılım yapabilmek için 18-21 Ocak 2018 tarihlerinde Erzurum'da SBX Dünya Kupası ve Kayakla Atlama Kıta Kupası düzenleyeceğiz. Biatlonda ilk kez katılım içi teknik ekibimiz ve sporcularımız son ana kadar ter dökeceklerdir. Kayaklı toplam koşuda 3 veya 4 sporcu ile katılım yapmak ve iyi sonuçlar alabilmektir.

# 2017-2018 YARIŞ TAKVİMİ

## ARALIK 2017

**5-6 Aralık**
Snowboard GS FIS Race - Erzurum
**16-20 Aralık**
FIS Anatolian Cup – Erzurum
**21-22 Aralık**
Snowboard SL FIS Race - Erzurum
**23-26 Aralık**
Kayaklı Koşu FIS Race - Erzurum

## OCAK 2018

**1-3 Ocak**
Kayaklı Koşu FIS Race – Erzurum
**6-9 Ocak**
Alp Disiplini FIS Ejder 3200 Yarışı – Erzurum
**19-21 Ocak**
Snowboard FIS SBX Dünya Kupası – Erzurum
**19-20 Ocak**
Kayakla Atlama FIS Kıta Kupası - Erzurum
**20-21 Ocak**
Kayaklı Koşu FIS Balkan Kupası – Bolu

## ŞUBAT 2018

**7-8 Şubat**
Snowboard PSL Yarışı – Sivas
**21-22 Şubat**
Alp Disiplini ve Kayaklı Koşu Ana Lig – Erzurum
**21-22 Şubat**
Snowboard PGS Yarışı - Erzurum
**24-26 Şubat**
Alp Disiplini FIS Erciyes Cup – Kayseri

## NİSAN 2018

**2-3 Nisan**
Alp Disiplini SL ve Snowboard PSG FIS Race – Erzurum

## MART 2018

**2-3 Mart**
Alp Disiplini FIS Çocuk Kupası – Bursa
**4 Mart**
Snowboard PGS Dünya Kupası – Kayseri
**6-7 Mart**
Snowboard Erciyes FIS Race – Kayseri
**10 Mart**
Kayakla Atlama Türkiye Şampiyonası - Erzurum
**11-12 Mart**
Alp Disiplini A1 ve A2 Ligi Finalleri – Erzurum
**17-18 Mart**
Snowboard PGS Final Yarışı - Erzurum
**21-22 Mart**
Alp Disiplini FIS Palandöken Kupası – Erzurum
**21-23 Mart** F
IS Sürat Pateni Yarışı - Erzurum
**24-25 Mart**
Alp Disiplini FIS Sarıkamış Kupası – Kars

# KIŞ SPORLARI VE SPOR BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

## HEDEFLERİNE BİRER BİRER İLERLİYOR

Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü'nün kuruluş amaçları arasında yer alan birçok hedefi kısa sürede gerçekleştirmek için büyük adımlar atmaya devam ediliyor. Enstitü Müdürü Doç. Dr. Fatih Kıyıcı önderliğinde özellikle bölgedeki kış sporları alanında yetişmiş insan gücünü ve bilimsel alt yapıyı güçlendirmek için çeşitli proje girişimlerinde bulunuldu. Bunlardan ilki belki de en önemlisi, enstitünün yürütücülük görevini üstlendiği "Sporcu Performans Ölçüm Değerlendirme ve Rehabilitasyon Merkezi"dir. Bu merkezin kurulumu için Kalkınma Bakanlığı bünyesinde hizmet veren Kuzeydoğu Anadolu Kalkınma Ajansı'nın proje çağrılarından birisi olan "Cazibe Merkezleri Destekleme Programı"na başvurulmuş ve bakanlığın gerekli incelemeleri yapması sonucu, yapılacak merkez için 3.000.000,00 TL hibe almaya hak kazanıldı. Yapılması planlanan merkez sayesinde enstitünün kuruluş amaçlarından olan "Sporcu performanslarının ölçülmesi ve değerlendirilmesinin yapılması", "Antrenman programları geliştirmek, planlamak ve uygulamak", "İlgili federasyonlarla işbirliği yaparak alt yapı sporcu yetiştirme programları uygulamak", "Spor alanındaki öğrencilerle akademik çalışmalar ve bilimsel yayınlar yapmak" ve "Beden Eğitimi ve Sporun yanı sıra özellikle kış sporları alanında yetişmiş insan gücü sağlamak" gibi hedeflerin gerçekleştirilmesi amaçlanıyor. Enstitüye bağlı merkezde ayrıca bölgede kış sporlarında geleceğin olimpiyat sporcularını yetiştirmek için ön şart olan yetenek seçimi çalışmaları da yapılacak. Böylelikle bu alanda yetenekli olan çocuk ve gençler tespit edilerek küçük yaşlardan itibaren sporun her alanında kendini çok iyi geliştirebilmeleri hedefleniyor. Sporcu Performans Ölçüm Değerlendirme ve Rehabilitasyon Merkezinin yanı sıra bölgenin kış sporlarının merkezi olması için gerekli bilimsel altyapıya katkı sağlamak amacıyla önümüzdeki yıllarda uluslararası düzeyde kış sporları alanında kongre ve sempozyumlar da düzenlenecek.

# titiz petrol

AHŞAP ÇARŞI

**TİTİZ PETROL ÜRÜNLERİ SANAYİ VE TİCARET A.Ş.**
Başak Mah. Yeşilvadi Cad. No:2 5. Etap Başakşehir / İstanbul
Tel: 0212 488 67 80 pbx Faks: 0212 488 67 85
www.titizpetrol.com info@titizpetrol.com

# 1. ULUSLARARASI KIŞ VE DAĞ TURİZMİ KONGRESİ

## PALANDÖKEN'DE SWAY OTEL'DE GERÇEKLEŞTİ

1.Uluslararası Kış ve Dağ Turizmi Kongresi, 15-16 Kasım 2017 tarihlerinde, Palandöken Sway Otel'de geniş bir protokol ve yurtdışından önemli konuşmacıların katılımıyla gerçekleşti. Türkiye Kayak Federasyonu'nu temsilen kongreye, Başkan Erol Yarar, Başkan Vekili Doç. Dr. Fatih Kıyıcı, Genel Sekreter Necip Fazıl Kishalı, Yönetim Kurulu Üyesi Yusuf Zeytun, Dış İlişkiler Koordinatörü Nur Erden katıldı.

Türkiye Kayak Federasyon Başkanı Erol Yarar, kış ve dağ turizmi ile ilgili olarak ülkemizde büyük bir potansiyel olduğunu vurguladı. Kültür ve Turizm Bakanlığı ile Gençlik ve Spor Bakanlığı'nın ortak projesi olan 'Türkiye'deki dağlarımızın planlanması' konusunda TKF görevlendirildi. Ülkemizdeki dağlarının envanterinin çıkartılması ve dağlarımızın planlanması ile ilgili çalışmalar, Compaigne Des Alpes (CDA) ile birlikte sürdürülmektedir. CDA yetkilileri tarafından gerçekleştirilen ön tespitlerde, ülkemizde uluslararası kriterlerde dünyanın en büyük kayak merkezinin kurulabilmesinin mümkün olduğu bilgisi verilmiştir.

Kongreye katılan Ak Parti Milletvekili Prof. Dr. Mustafa Ilıcalı, Türkiye Kayak Federasyonu Başkanı Erol Yarar'ı, kayak sporunun yaygınlaştırılması için İstanbul'da açılmış olan kayak akademisi için tebrik ederken 2026 Kış Olimpiyatları'nın ülkemizde gerçekleştirilebilmesi için hükümetimizin yoğun bir çalışma içinde olduğunu belirtti.

### PINTAR: ATLAMA KULELERİNİN ALTINI FUTBOL SAHASI YAPIN

Kongreye katılan Slovenya olimpiyat Komitesi eski Direktörü Damjan Pintar, tesislerin sadece sporculara değil herkese açık olmasının önemli olduğunu belirtip "Tesisiler yıl boyun kullanımda olmalı. Mesela Kiremitliktepe Atlama Kuleleri'nin alt kısmını futbol sahası olarak kullanabilirsiniz. Önemli olan herkesin tesislere erişip kullanabilmesidir" diye konuştu.

Pintar ayrıca çocuklara kayak sporunu sevdirmenin önemine değinerek "Slovenya'da hükümet, federasyonla birlikte çalışıyor. Hatta kış sporlarına ilginin daha çok yaşta oluşacağını bilindiği için hükümet, durumu olmayanların yüzde yüz, durumu olanların ise yüzde 50 masraflarını ödeyerek çocukların bir hafta dağda kalmasını ve kayak yapmasını sağlıyor. Böylece kayak sevgisi çok küçük yaşlarda aşılanmış oluyor" ifadelerini kullandı.

## BRUMEN: EĞİTİM ŞART

Erzurum'da katılımcılardan biri olan Maribor Üniversitesi Turizm Fakültesi Dekanı Dr.Bostjan Brumen ise Turizm, henüz anaokulunda başlar. Eğer dünya çapında bilinen ve tercih edilen bir kış merkezi haline gelmek isteyen bir bölge varsa; eğitimcilerini eğitmek, çocuklarına ikinci hatta üçüncü dili öğretmek ve kış turizmi anlamında dünyadaki gelişmeleri yakından takip edip halkı da bilinçlendirmek zorundadır" dedi.

## DE MARCHI: ÜNİVERSİTE İLE PALANDÖKEN ENTEGRE EDİLMELİ

Kongrenin katılımcılarından biri olan Venedik Turizm Üniversitesi Turizm Pazarlaması Uzmanı Damiano De Marchi, Palandöken'in önemli bir avantajı olduğunu dile getirerek "Erzurum'da bulunan Atatürk Üniversitesi öğrencileri mutlaka kayak merkezine entegre edilmeli. Kayak sporunu daha rahat öğrenebilmeleri ve daha çok kayak yapabilmeleri için Büyükşehir Belediyesi'nin daha fazla ve ucuz hizmet vermeli" ifadelerini kullandı.

## COMOTTI: POTANSİYELİNİZİ FARK EDİN

Türkiye'nin 2026 Kış Olimpiyat Oyunları vizyonunun yapı taşı olan Kış Koridoru Projesi'nin takım lideri Francezco Comotti, bu projenin Olimpiyat yolunu daha profesyonel ve bilinçli bir hale soktuğunu dile getirip "Türkiye, kendi kış turizmi potansiyelini fark etmeli. Bu projede kendi birikimimi ve farklı deneyimlerimi aktardım. Türkiye'nin Olimpiyat Oyunları'na ev sahipliği yapma şansının büyük olduğunu düşünüyorum" dedi.

## ANDRESS: TÜRKİYE OLİMPİYAT'I HAK ETTİĞİ İÇİN ALACAK

Turizm Koridoru Marka ve Pazarlama Uzmanı Alex Andress ise bu projenin muhakkak sürdürülmesi gerektiğini belirtip "2026 Kış Olimpiyatları'nın alınabilmesi için bölgedeki tüm aktörlerin birlikte hareket etmesi ve birlikte çalışması gerekmektedir. İnanıyorum ki, Türkiye Olimpiyatları alırsa rakipleri zayıf olduğu için değil, hak ettiği için alacaktır" ifadelerini kullandı.

## KAISER'DEN RAMPALARA ÖVGÜ

Öte yandan 1. Uluslararası Kış ve Dağ Turizmi Kongre'nin yapıldığı Erzurum'a FIS'ten bir övgü geldi. 20 Ocak 2018'de Erzurum FIS Kıtalararası Kayakla Atlama Kupası'na ev sahipliği yapacak olan Kiremitliktepe Rampaları'nı bu önemli organizasyon öncesinde inceleyen FIS Kayakla Atlama Kuleleri Komite Üyesi Richard Kaiser, kulelerin yarışlara hazır olduğunu belirtti.

## SILVIO REBULA:

# ÇİN'E YÖNELİK TANITIM YAPILMALI

2022 Kış Olimpiyat Oyunları'na ev sahipliği yapacak Beijing, kış sporları anlamında ciddi bir değişim geçiriyor. Ülkede, 2014 itibarıyla nüfusun sadece yüzde 1'i kayak yaparken, hükümet hedefi bu rakama 300 milyon kayakçı eklemek olarak belirledi. Peki, Çin'de kış pazarında 2022'ye kadar nasıl bir gelişim yaşanacak? Bu konuyu turizm uzmanı Silvio Rebula ile konuştuk.

**Öncelikle Çin'deki kayak merkezlerinden başlayalım. Ülkenin en önemli kayak merkezleri nerelerdir?**
Çin'in en iyi 5 kayak merkezini saymak mümkün. Alshan Kayak Merkezi, Yabuli Ski Resort, Huaibei Kayak Merkezi, Nanshan Kayak Merkezi ve Xiling Kayak Merkezi. Bu 5 merkezin 4 ayrı şehre yayıldığını da belirtmeliyiz.

**Peki, genel olarak rakamlara baktığımızda kış turizmi anlamında Çin pazarında nasıl bir görüntü var?**
Çin genelinde 568 kayak merkezi olduğunu söyleyebiliriz. 320 kar aracı, 350 teleferik ve 600 adet magic carpet denilen yürüme bantının varlığından söz edebiliriz. Ancak Beijing'in ev sahipliğinde düzenlenecek 2022 Kış Olimpiyat Oyunları'na yaklaşılırken, Çin'de ciddi bir gelişim olduğunun da altını çizmek gerekiyor. Hükümet, 300 milyon kişinin kayak ve kış sporlarıyla tanışabilmesi için bir politika yürütüyor. 2014 yılında gelinceye kadar bakıldığında Çin halkının sadece yüzde 1'i kayak yapıyordu. Bu rakama tek seferlik de olsa birkaç saatlik kayak dersi alanlar da dahil. Ama 2014'ten bu yana bu sayıda önemli bir artış başladı.

**Türkiye ile Çin arasında bu anlamda bir yakınlaşma olması mümkün mü?**
Biliyorsunuz 2018 yılı Çin'de 'Türk Yılı' olarak ilan edildi. Türkiye de Çin pazarından ciddi bir turist çekme arayışında olacak. Kaba hatlarıyla bakıldığında Türkiye'nin beklentisinin yaklaşık 1 milyon Çinli turist olduğunu söylemek doğru olacaktır. Ancak bunun için doğru adımların atılması gerekiyor. Türkiye'nin Çin'de çok daha etkin bir tanıtım planlaması yapması şart. 2022 Kış Olimpiyat Oyunları ve Türkiye'nin kış turizmi anlamında gelişimi bu anlamda çok iyi örtüşüyor. Türkiye, bu gelişmeyi iyi kullanabilir.

**Türkiye'nin bu alandaki rakip ülkeleri kimlerdir? Çinliler daha çok hangi ülkelere gitmeyi tercih ediyor?**
Çin halkı genelde Güney Kore, Japonya, Tayland, Fransa, İtalya, İsviçre, ABD, Singapur ve Maldivler gibi yerleri tercih ediyorlar. Bunların bir kısmı turizm anlamında Türkiye'nin rakibi olan ülkeler. Bir ara 300 bin civarına çıkan Türkiye'ye gelen Çinli turist sayısı, 2017'nin ilk 5 ayı düşünüldüğünde sadece 81 binde kaldı. Bu sayı yeniden artırılmak isteniyorsa, Türkiye'nin sahip olduğu turizm çeşitliliğine vurgu yapılmalı.

**Bu anlamda iki ülkenin Olimpiyat beklentisinin de örtüştüğünü söylemek mümkün mü?**
Hem Çin hem de Türkiye, kış turizmi anlamında ciddi bir devlet politikası yürütmeye başladı. Çin 2022'ye giden yolda bunu yapmak zorunda. Türkiye ise kendisine 2026 Kış Olimpiyatları hedefini koydu. Bu yolda da önemli çalışmalar yapılıyor. Daha önce de belirttiğim gibi, hem iki ülke arasındaki ilişkiler hem de iki ülkenin de kış turizmine bakış açısındaki paralellik düşünülürse, kesinlikle ortak bir turizm yolu bulunabilir.

PistenBully

600 W Polar SCR

# Dik Tırmanış!

## PistenBully 600 W Polar SCR

**Yüksek Performans, Düşük Yakıt Tüketimi!**

- Güçlü 510 BG Motor
- 2200 NM/Tork
- İyileştirilmiş Dokunmatik Ekran
- Daha fazla Güvenlik
- TIER 4 Egzost Emisyon Normu
- %90 daha az Emisyon salınımı
- Uzaktan Arıza Teşhis
- Filo Yönetimine Uyumlu
- Bakım anlaşması (Opsiyonel)
- Made in Germany

BLUEIQ

A responsible future

www.pistenbully.com

KOLUMAN

Motorlu Araçlar Ticaret ve Sanayii A.Ş.

A STAR ALLIANCE MEMBER | 20 YEARS

# KAYAK EKİPMANLARINIZ ÜCRETSİZ UÇUYOR

Kayağa meraklı herkesi önce Türk Hava Yolları'na sonra **Kars-Sarıkamış, Erzurum-Palandöken, Erzincan-Ergan, Sivas-Yıldız, Kayseri-Erciyes, Kastamonu-Ilgaz, Isparta-Davraz ve Elazığ-Hazarbaba'**ya davet ediyoruz. Siz sporunuzu keyifle yapın diye biz tüm kayak ekipmanlarınızı ücretsiz taşıyoruz. Şimdiden iyi eğlenceler.

TURKISH AIRLINES

TURKISHAIRLINES.COM